

"అందరికి ఆయుర్వేదం" మాసపత్రిక వారి

స్వదేశీ వనమూలికా వేదం ™

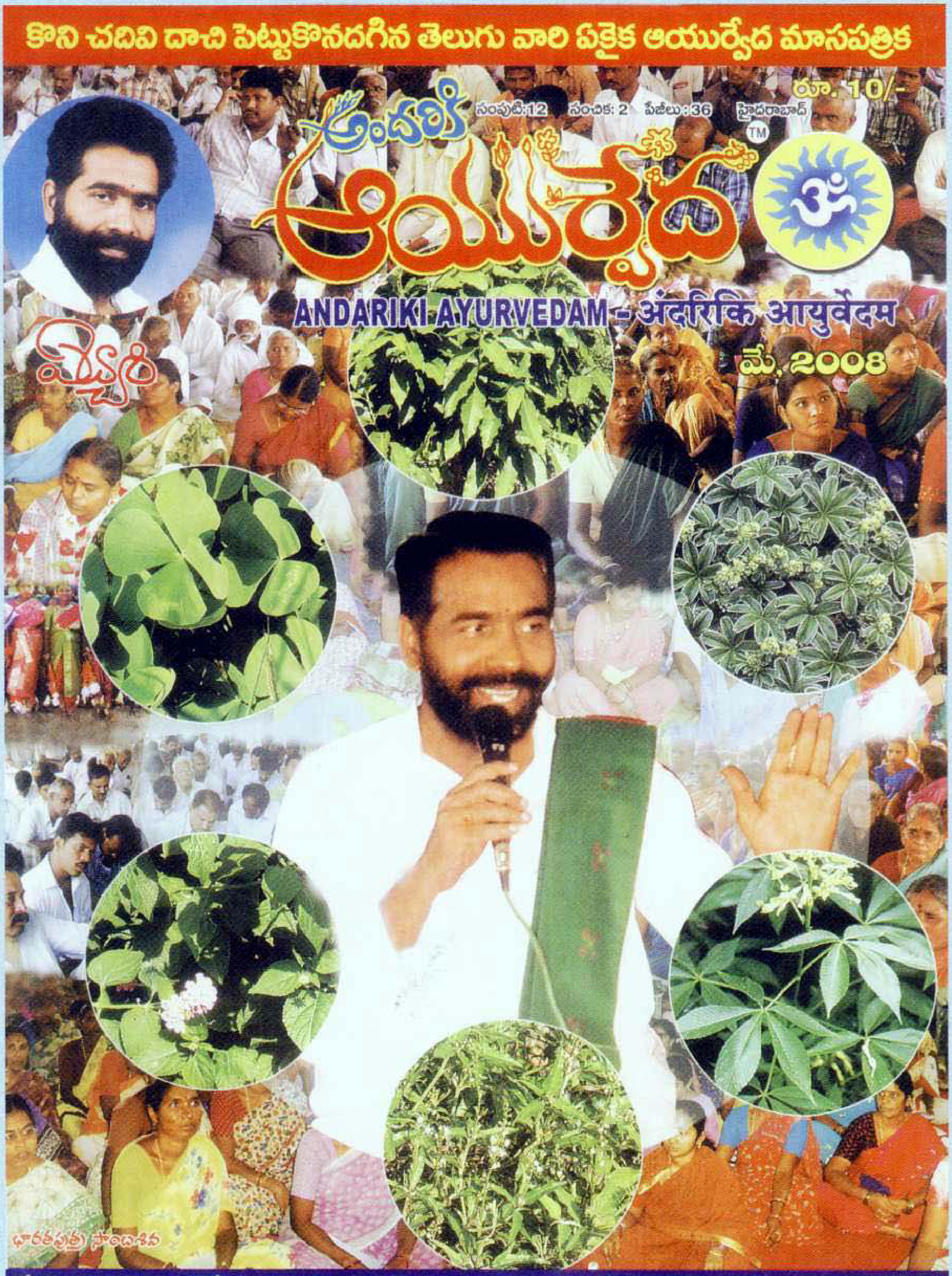
110 మూలికల వర్ణచిత్రాలతో - ఆ మూలికల ముఖ్య ప్రయోగాలతో



రూ.300/-

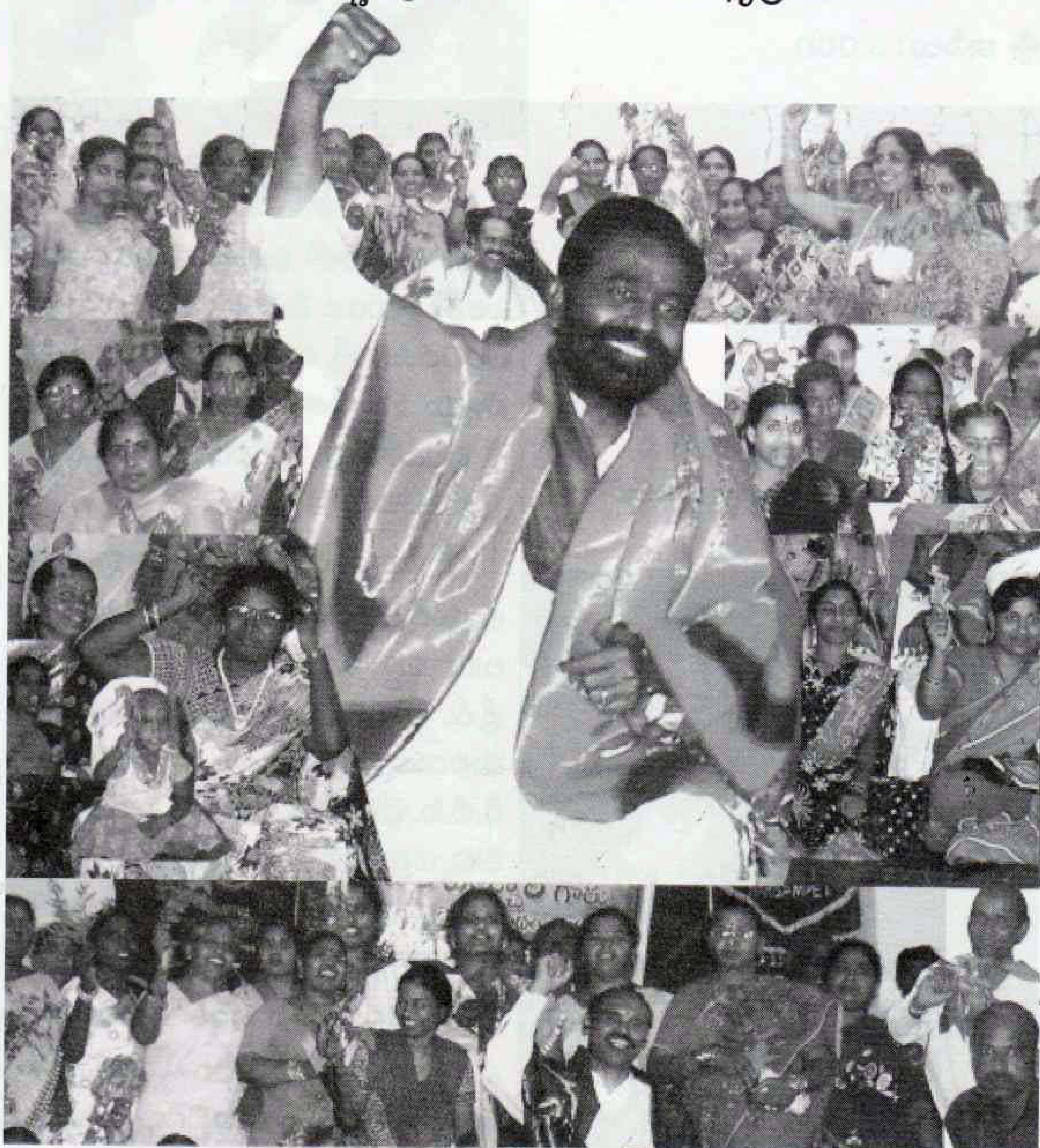
ఆయుర్వేద మహర్షి

పండిత ఏల్చూరి


కొని చదివి దాచి పెట్టుకొనదగిన తెలుగు వారి ఏకైక ఆయుర్వేద మాసపత్రిక
రూ. 10/-
అందరికీ
సంపుటి:12 సంచిక: 2 పేజీలు : 36 హైదరాబాద్
ఆయుర్వేద
TM
ANDARIKI AYURVEDAM - अंदरिकि आयुर्वेदम
మే, 2008
భారతపుత్ర సాంబశివ
మీరు అదృష్టవంతులైతే ఈ పత్రిక చదవండి! సంపూర్ణ ఆయురారోగ్యాలతో ఆనందంగా జీవించండి!

స్వదేశీ వనమూలికావేదం

110 మూలికల వర్ణచిత్రాలతో - ఆ మూలికల ముఖ్య ప్రయోగాలతో



ఆయుర్వేద మహర్షిపండిత ఏల్చూరి

సహాయకులు : శ్రీ డా॥ ఏల్చూరి రాజారంజిత్,

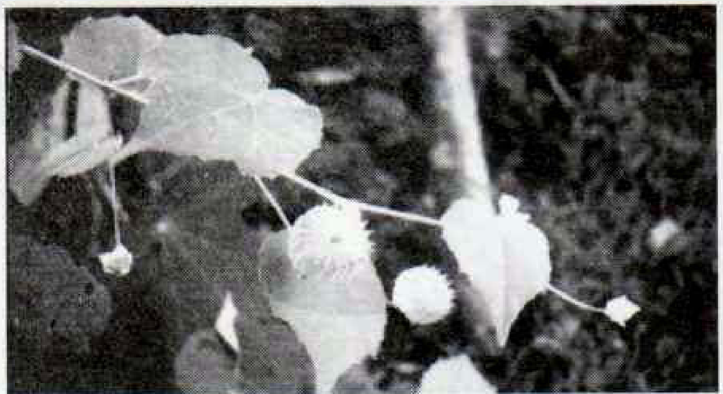
శ్రీ డా॥ కె. విశ్వనాధం, శ్రీ డా॥ ధూపం నరసింహస్వామి.

❖ ప్రథమ ముద్రణ : డిసెంబర్, 2008

❖ చతుర్థ ముద్రణ : 2011

❖ కాపీలు : 5,000

❖ వెల. రూ. 300/-





కృతజ్ఞతలు

ఈ గ్రంథంలో ముద్రించుటకు తాము ఎంతో శ్రమించి సేకరించిన వర్ణచిత్రాలను అందించిన శ్రీ డా॥ సింహాచలం లక్ష్మణ స్వామి , జగిత్యాల గారికి, మరియు శ్రీ చలపతిరావు, భీమవరం గారికి కృతజ్ఞతా పూర్వక శుభాభినందనలు.

❖ అలాగే, ఎందరెందరో చిత్రకారులకు, ఆయుర్వేద గ్రంథ రచయితలకు అక్షరదోషాలను దిద్ది శుద్ధప్రతిని తయారుచేసిన శ్రీ & శ్రీమతి సి. రామకృష్ణారావు గారికి మరియు రాత్రింపగళ్ళు ఎంతో శ్రమించి డి.టి.పి. చేసిన శ్రీ భారతపుత్ర సాంబశివకు, కొన్ని చిత్రాలు సేకరించిన శిష్యులు శ్రీ వెంకటయ్యకు, శ్రీ అన్వర్‌పాషాకు ఆయురారోగ్య శుభాకాంక్షలు.

❖ ఈ గ్రంథాన్ని ఎంతో అభిమానంగా సర్వాంగ సౌందర్యంగా అచ్చువేసిన కళాజ్యోతి ప్రాసెస్ లిమిటెడ్., శ్రీ బాపన్న గారికి శుభకామనలు.

ఈ వనమూలికావేదం అనే గ్రంథం కావలసినవారు రూ. 330/- పోస్టు లేదా కొరియర్ చార్జీతో కలిపి,డి.డి.లు,"అందరికి ఆయుర్వేదం" పేరుతోను, మనియార్డర్లు, అందరికి ఆయుర్వేదం, ప్లాట్‌నెం.17, రోడ్‌నెం.5, జవహర్‌నగర్‌కాలనీ, జూబ్లీహిల్స్, హైదరాబాద్-500033.

అనే చిరునామాకు పంపాలి. వివరాలకు : ఫోన్ : 040-[illegible] సెల్: [illegible]

ఏ పేజీలో ఏ చెట్టుగురించి వుంది ?

ఈ గ్రంథం మీకెలా ఉపయోగపడుతుంది ?



ప్రియమైన ఆయుర్వేద అభిమానులారా! ఆయుర్వేద జీవనవిజ్ఞాన ప్రచారకులారా! ఈ గ్రంథం మీచేతులలోకి రావడానికి వెనుక ఎంతో శ్రమ, పరిశోధన దాగివున్నయ్. ఎన్నెన్నో గ్రంథాలలోని అలనాటి మహర్షుల వైద్యపండితుల అనుభవాలను మరియు మరెందరో యోగుల సాధువుల స్వానుభవాలను పర్చికూర్చి ఈ వనమూలికావేదాన్ని ఆవిష్కరించడం జరిగింది.

ఈనాడు మనగ్రామాలలో పట్టణాలలో ఇంటింటా అనేక వికృతరోగాలు మనిషి మనిషిని పీడిస్తూ మన భరతఖండాన్ని బలిపీఠంవైపు నడిపిస్తున్నయ్. అయితే, ఆయారోగాలను అతిసమర్థవంతంగా అణచివేయగల అనేకానేక అద్భుత ఆయుర్వేద రహస్యాలు తమచుట్టూవుండే తాము రోజూచూసే మొక్కలలో చెట్లలో ఉన్నాయనే నిజం తెలియని మన సోదరిసోదరులంతా పట్టణాలకు పరుగులుతీస్తూ పెద్దపెద్ద ఆసుపత్రులచుట్టూ ప్రదక్షిణాలుచేస్తూ వేలు లక్షలు వెచ్చిస్తూ నష్టపోతున్నారు. అలాంటి వారందరినీ ఈగ్రంథంద్వారా స్వదేశీ జీవనవిజ్ఞానపథంవైపు నడిపించి ఆరోగ్యవంతులుగా చేయవలసిన బాధ్యత మీపై వుంది.

ఈ గ్రంథంలో ముద్రించిన ఔషధ మొక్కల చిత్రాలను మీరు చాలా సులువుగా గుర్తించవచ్చు. ఇవన్నీ దాదాపుగా మీఇండ్లలోనూ గ్రామాలలోను పట్టణ పరిసరప్రాంతాలలోను తప్పకుండా లభ్యమౌతయ్. కొంచెం శ్రమపడి ఈ మొక్కలను గుర్తించడానికి మీరు ప్రయత్నించాలి. ఒక్కొక్క మొక్క గురించి కనీసం పదినుండి పదిహేనువరకు వ్యాధినివారణామార్గాలు సూచించబడివున్నయ్. మీరంతా వాటిని శ్రద్ధగా ప్రతిరోజూ తెల్లవారుఝామున 4 గం॥నుండి 6 గం॥ వరకు చదువుతూ కంఠోపాఠం చేయాలి. ఏమొక్కను చూస్తే ఆమొక్క గురించిన విశేషాలు క్షణమాత్రంలో మీమనసుకు స్ఫురించేలా అభ్యాసం చేయాలి.

ఆ తరువాత సోమవారంనుండి శనివారంవరకు రోజూ ఉదయం లేదా సాయంత్రం కనీసం ఒకగంటనుండి రెండుగంటలపాటు ఈవిశేషాలను ఇతరులకు పంచిపెట్టాలి. ఆదివారంనాడు ఖచ్చితంగా అయిదారుగంటలపాటు మూలికావిశేషాలను మీ మీ ప్రాంతాలలో అందరికి అర్థమయ్యే టట్లుగా నేర్పించాలి. అంటే ప్రతిఆదివారం మీరు "ఆయుర్వేద జీవనవిజ్ఞాన వేదిక"ను మీ ప్రాంతంలో ఏర్పాటు చేయాలన్నమాట.

ఈ చిన్నచిన్న శిబిరాలద్వారా ఈ గ్రంథంలోని అనేక ఔషధనిర్మాణపద్ధతులను ప్రజలకు వివరిస్తుంటే క్రమంగా వారిలో ఈమాతృవైద్యంపట్ల అవగాహన అభిరుచి ఏర్పడతాయి. ముఖ్యంగా మీ ప్రాంతాలలోని విద్యార్థులను, ఉపాధ్యాయులను మహిళలను, రైతులను పదవీవిరమణ పొందిన ఉద్యోగులను ఈశిబిరాలకు ఆహ్వానించాలి. ప్రతిఆదివారం ఒకమొక్క గురించి మాత్రమే అయిదు నుండి పదిరకాల ఉపయోగాలను వివరించి చెప్పాలి. తరువాత మీరు చెప్పింది ప్రజలకు ఎంతవరకు అర్థమైందో తెలుసుకోవడానికి తిరిగి మరలా వారిని ప్రశ్నించి, ఆమొక్క ప్రయోజనాన్ని వారిద్వారా చెప్పించాలి. ఈసాధనద్వారా ప్రజలందరికీ తమ కండ్ల ఎదుట కనిపించే మొక్కలు చెట్లపట్ల అవగాహన అభిమానం ఆరాధనాభావం ఏర్పడతాయి. అందువల్ల ఆయాచెట్లను ధ్వంసం చేయకుండా మరికొన్ని చెట్లనుకూడా పెంచుకొని ఉపయోగించుకోవడానికి తద్వారా పర్యావరణ పరిరక్షణకు, భూసారపెంపుకు, భూగర్భజలాలనిలువకు దోహదపడతారు. ఈప్రక్రియ అయిదేండ్లపాటు నిర్విరామంగా మీరు సాగించగలిగితే మీప్రాంతాలలో ప్రజలకు మీరే దేవుడుగా మారతారు. మీపేరు మీగ్రామచరిత్రలో సువర్ణాక్షరాలతో లిఖించబడుతుంది. మనప్రాంతాలు బృందావనాలుగా వెల్లివిరుస్తాయి.

ఈవిధమైన కృషిని కొనసాగుస్తూ మీమీప్రాంతాలలో పంచాయితీలద్వారా ఆప్రాంతానికి ఉపయోగపడేవిధంగా పంచాయితీ భూమిలో "మూలికాబృందావనం" ఏర్పాటుచేయాలి. దానితోపాటు గోశాలను తప్పనిసరిగా నిర్మింపచేయాలి. ఈ రెండు కార్యక్రమాలు ఏనాడు మీరు సాధించగలుగుతారో అప్పుడు మనజీవితం మనపుట్టుక సంపూర్ణంగా సార్థకమౌతాయి.

"స్వంతలాభం కొంతమానుక పొరుగువారికి తోడుపడవోయ్" అని గురజాడవారు చెప్పిన సూక్తిని కలలోకూడా మరచిపోకుండా, ఏదోపుట్టాం, పెరిగాం, పిల్లల్నికన్నాం, పెంచాం,రోగాలతోచచ్చాం అనే పద్ధతిలోకాకుండా ఈపుట్టుకకు ఒకపరమార్థాన్ని సాధించామనే సంతృప్తిని మనం పొందగలగాలి. అందుకు ఈగ్రంథం మీకుతోడ్పడుతుందని మరోమారు గుర్తుచేస్తూ యుద్ధప్రాతిపదికపైన కార్యరంగంలోకి దూకవలసిందిగా ప్రోత్సాహపరుస్తూ సదా మీ ప్రేమపూరిత హృదయాలలో నిలచి వుండే........

మీ కుటుంబ మిత్రుడు

ఆయుర్వేద మహర్షి పండిత ఏల్చూరి

గమనిక : ఈ గ్రంథంలోని విశేషాలను ఉపయోగించుకొని ఆరోగ్యం పొందినవారు వెంటనే ఆలస్యం చేయకుండా తమ అనుభవాలను వ్రాసి తమ పోటో జతపరచి మన కార్యాలయానికి పంపించాలి.

ఈ గ్రంథంలోని యోగాలు అనుసరించేవారు వ్రాతపూర్వక అనుమతి తీసుకొని ఆహార నియమాలను తెలుసుకోవాలని సూచిస్తున్నాము. అలా కానియెడల మీకు మీరే బాధ్యత వహించగలరు. వివాదాలు హైదరాబాద్ న్యాయస్థానంలోనే పరిష్కరించుకోవలెను. - ఇట్లు రచయిత, ముద్రాపకుడు

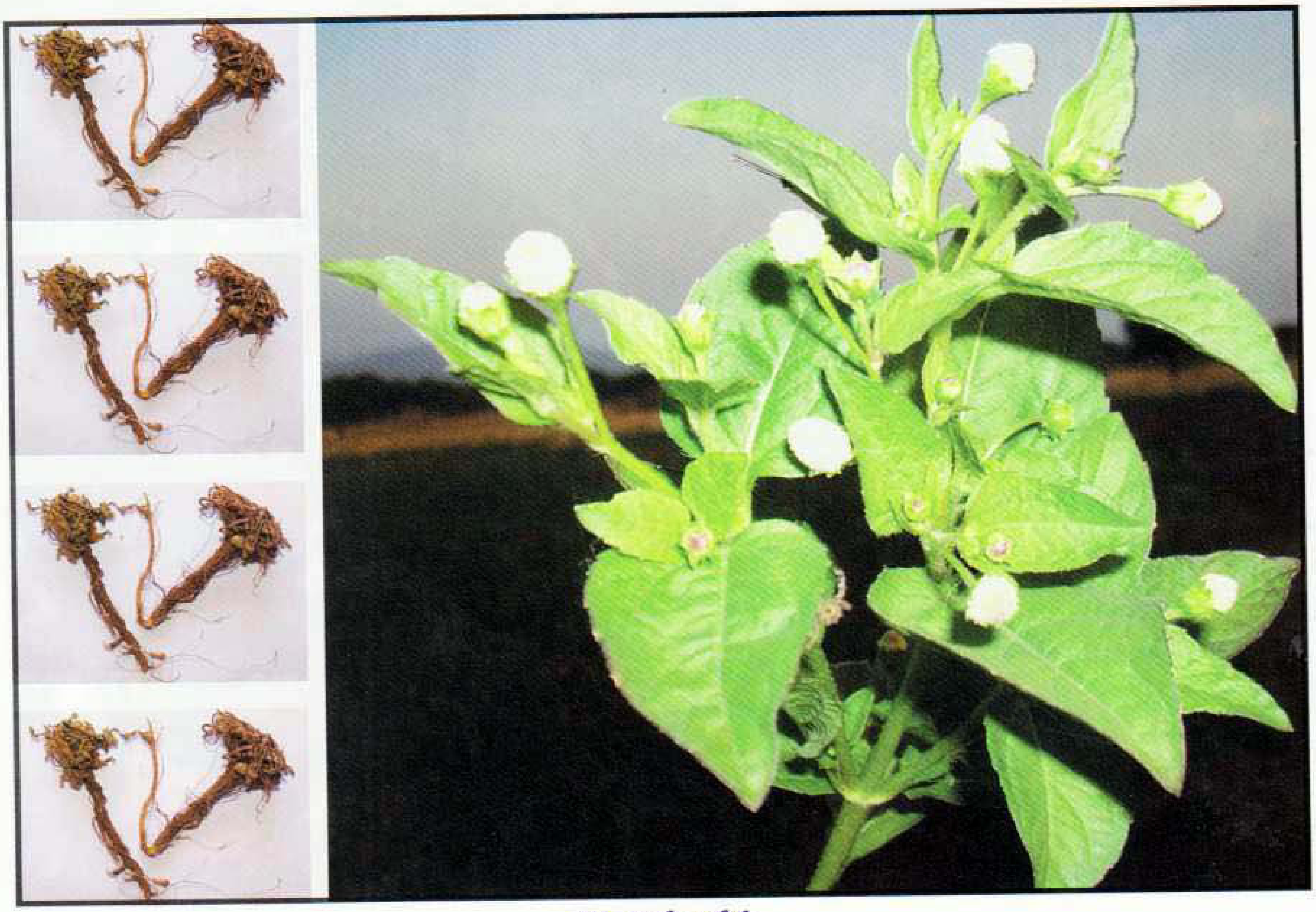

స్వర్గస్థులైన అమ్మనాన్నల దివ్యాత్మలకు అంకితం
బ్రహ్మశ్రీ ఏల్చూరి ముక్కంటిగారు
మాతాశ్రీ ఏల్చూరి అన్నపూర్ణమ్మగారు



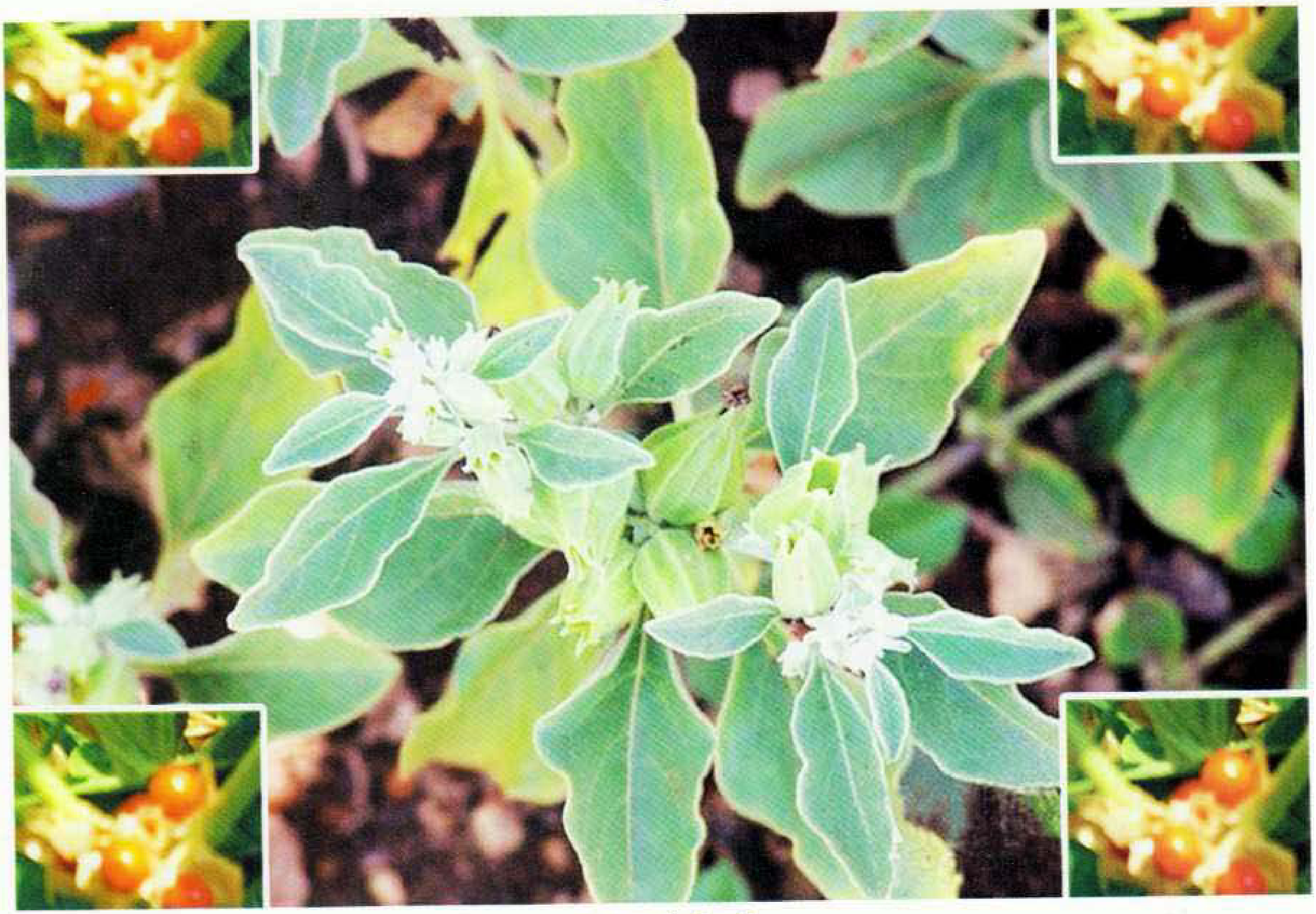
1) అత్తపత్తి



2) అరటి



3) అక్కలకర్ర



4) అశ్వగంధ



5) అడ్డసరం



6) అవిశె



7) అతిబల



8) అశోక


9) ఆముదం


10) ఆవాలు



11) ఆకుపత్రి



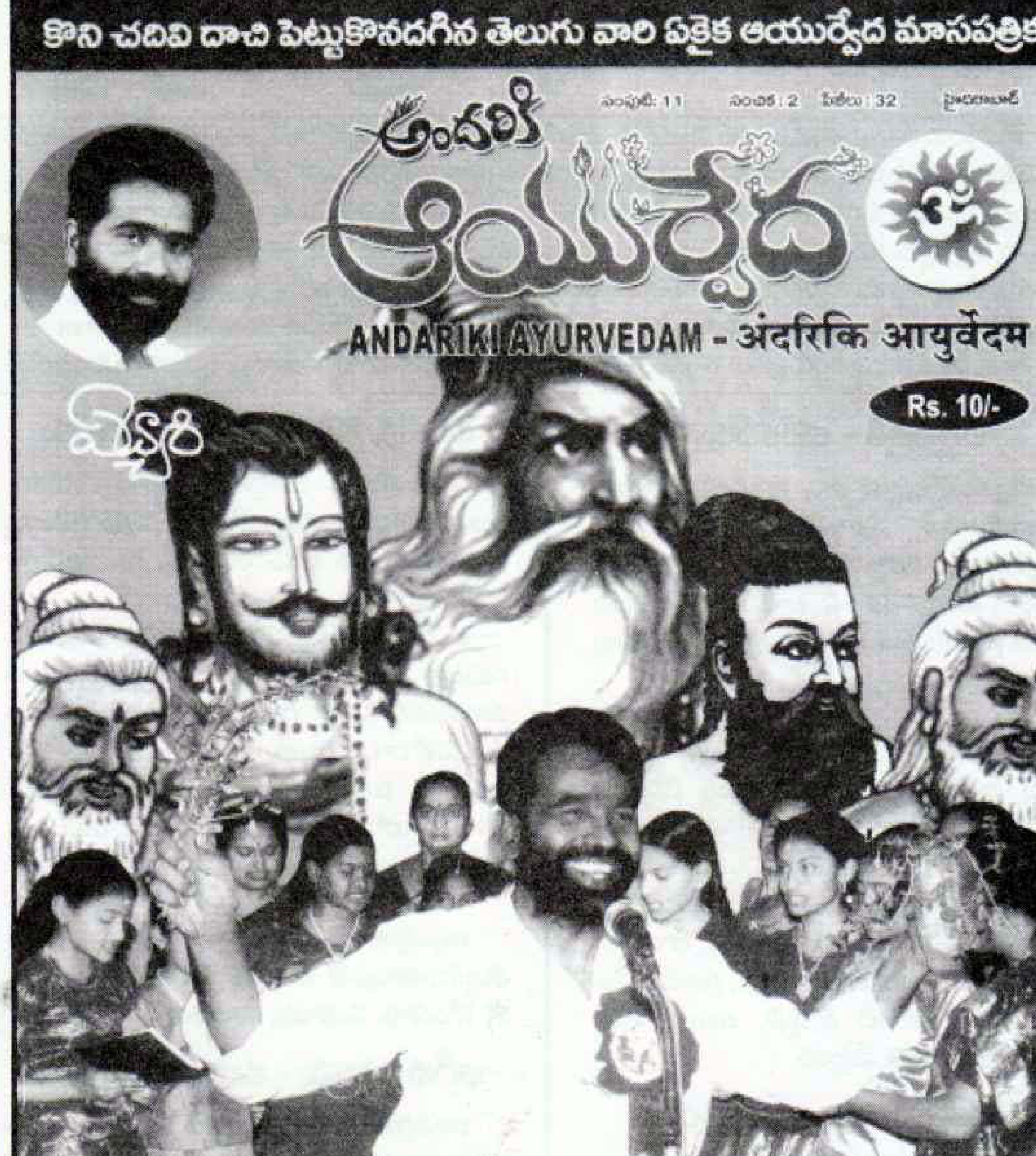
12) ఇప్పచెట్టు



13) ఈశ్వరి



14) ఉత్తరేణి


కొని చదివి దాచి పెట్టుకొనదగిన తెలుగు వారి ఏకైక ఆయుర్వేద మాసపత్రిక
సంపుటి: 11 సంచిక: 2 పేజీలు: 32 హైదరాబాద్
అందరికీ ఆయుర్వేద
ANDARIKI AYURVEDAM - अंदरिकि आयुर्वेदम
Rs. 10/-
మే, 2007
పదవ వార్షికోత్సవ ప్రత్యేక సంచిక
మీరు అదృష్టవంతులైతే ఈ పత్రిక చదవండి! సంపూర్ణ ఆయురారోగ్యాలతో ఆనందంగా జీవించండి!

చదవండి - చదివించండి

1. అనేక రోగాలపై కత్తి - అత్తపత్తి

ప్రియపాఠకులారా! ఈమొక్కను మీరంతా చూసేవుంటారు. ముట్టుకోగానే ఆకులన్నీ ముడుచుకొని కొంతసమయం తరువాత వాటంతటవే మళ్ళీ విచ్చుకుంటయ్. వర్షాకాలంలో మన గ్రామాలచుట్టూ నీటితడివున్న ప్రదేశాలలో ఈమొక్క పెరుగుతుంది. ఇందులో ముళ్ళులేనిమొక్క, ముండ్లువున్నమొక్క అనే రెండురకాలుంటయ్. ముండ్లున్న అత్తపత్తి భూమినుండి జానెడుమొదలు మూరెడువరకు ఎత్తుపెరుగుతుంది. ఆకులు తుమ్మాకుల్లాగా చిన్నగా వుంటయ్. కొమ్మలకు ముళ్ళుంటయ్. పూలు ఎరుపుకలిసిన ఊదారంగులో వుంటయ్. ముండ్లులేని అత్తపత్తి నేలపై పరచుకొని వుంటుంది. ఇదికూడా నీరున్న ప్రాంతాలలోనే పెరుగుతుంది. నేలపైన రెండుమూడు గజాలదాకా పాకుతుంది. దీనికి పసుపురంగుపూలు వస్తయ్, సన్నటికాయలుంటయ్. కాయల్లో గింజలు లక్కరంగులో వుంటయ్.

అత్తపత్తికి - అనేకపేర్లు

సంస్కృతంలో *లజ్జాళు* అని, హిందీలో *లాజోంతి, చూయిమూయి, షర్మానీ* అని, తమిళంలో *తొట్టానినింగి, నిన్నానినింగి* అని, తెలుగులో *నిద్రగన్నిక, నీసిగ్గుచితక* అని, లాటిన్‌లో Neptuniao Leracea & Mimosa Pudica, (Sensitive Plant) అని అంటారు.

అత్తపత్తి - గుణ ప్రభావాలు

ఇది వాతాన్ని హరిస్తుంది, రక్తశుద్ధి చేస్తుంది, ఋతురక్తాన్ని, మూత్రాన్ని సాఫీగా జారీచేస్తుంది. ముక్కునుంచి కారే రక్తాన్ని ఆపుతుంది. పాత వ్రణాలను మాన్పుతుంది. మేహరోగాల్ని, మూలవ్యాధిని, బోద కాలును, కామెర్లను, పొడలను, కుష్ఠును, విరేచనములను, జ్వరమును, గుండెదడను, శ్వాసకాసలను, తుంటి నొప్పిని, ఉబ్బురోగాన్ని, స్త్రీరోగాలను హరించి వేస్తుంది.

వీర్యహీనతకు - బ్రహ్మాస్త్రం

అత్తపత్తిగింజలు, చింతగింజలపప్పు, నీరుగొబ్బి గింజలు సమంగా తీసుకొని మఱ్ఱిపాలలో ఒకరాత్రి నానబెట్టి తరువాత గాలికి ఆరబెట్టి మెత్తగానూరి శనగగింజలంత మాత్రలు చేసి గాలికి ఎండబెట్టి నిలువ చేయాలి. రెండుపూటలా పూటకు మూడు మాత్రలు నీటితోవేసుకొని వెంటనే నాటుఆవుపాలు కండచక్కెర కలిపి తాగాలి.

నలభైరోజుల్లో మూత్రములో వీర్యముపోవడం, శీఘ్రస్కలనం, నపుంసకత్వం, అంగబలహీనత హరించి ధాతుపుష్ఠి కలుగుతుంది. ★ **వేడి, పులుపు, కారం పదార్థాలు నిషేధించి బ్రహ్మచర్యం పాటించాలి.**

ఎరుపు, తెలుపు, పసుపు సెగలకు

ఇది ఇతరులు మూత్రంపోసినచోట మరొకరు మూత్రంపోయడంవల్లగానీ, లేక సెగరోగమున్న వారితో సంభోగం జరపడంవల్లగానీ ఈ సుఖరోగం కలుగుతుంది.

ఆ సమస్యకు అత్తపత్తిఆకు, మంచిగంధంపొడి సమంగా తీసుకొని కలబందగుజ్జుతో మెత్తగానూరి మాత్రలుకట్టి నీడలో గాలికి బాగాఎండబెట్టి నిలువ వుంచుకోవాలి. రోజూ రెండుపూటలా పూటకు ఒకమాత్ర మంచినీటితో వేసుకొంటూవుంటే సెగ రోగం తగ్గిపోవడమేకాక వీర్యవృద్ధి కలుగుతుంది.

నారికురుపులు నశించుటకు

అత్తపత్తిఆకులు మెత్తగానూరి నారికురుపులపై వేసి కట్టుకడుతూవుంటే అవి నశించిపోతయ్.

★ **గోంగూర, వంకాయ, మాంసం, చేపలు నిషేధం.**

ఆగిన బహిష్టు - మరలా వచ్చుటకు

అత్తపత్తిఆకుపొడి ఒకభాగము, పటికబెల్లం పొడి రెండుభాగాలు కలిపి పూటకు అరచెంచాపొడి మంచినీటితో సేవిస్తూవుంటే ఆగినబహిష్టు మరలా వస్తుంది. రాగానే చూర్ణం వాడటం ఆపాలి.

★ **బెల్లం, నువ్వులు, గంజి, తీపిపదార్థాలు వాడాలి.**

వీర్యస్తంభనకు

అత్తపత్తి వేర్లను మేకపాలతోగానీ, గొర్రెపాలతో గానీ, గంధంలాగానూరి ఆగంధాన్ని పురుషులు తమ అరికాళ్ళకు మర్దించుకొని ఆ తరువాత రతిలో పాల్గొంటే చాలాసేపటివరకు వీర్యపతనం కాదు.

★ **తీపి పదార్థాలు బాగా వాడుకోవాలి.**

బోదకాలి మంట, పోటుకు

అత్తపత్తిఆకు 5 గ్రా॥, మిరియాలు 9 ఒకకప్పు నీటితో మెత్తగానూరి బట్టలో వడపోసి పరగడుపున 40 రోజులపాటు సేవించాలి. దీనితోపాటు ......

అత్తపత్తిఆకును ముద్దగానూరి బోదకాలిపైన పట్టులాగావేసి కట్టుకడుతూవుంటే మంట, పోటు, బాధ తగ్గిపోతయ్.

★మాంసం, చేపలు, నంజుపదార్థాలు నిషేధం.

స్త్రీల యోని బిగువుకు

అత్తపత్తిఆకును తేనెతో మెత్తగానూరి యోనికి పట్టిస్తూవుంటే యోనిబిగువుగా మారుతుంది.

★ తీపిపదార్థాలు సేవించాలి.

స్త్రీల స్తనాల బిగువుకు

అత్తపత్తి సమూలచూర్ణం, అశ్వగంధ దుంపల చూర్ణం, సమంగా కలిపి వుంచుకొని రాత్రిపూట తగినంతపొడిని నీటితోనూరి స్తనాలపైన పట్టించి ఉదయం కడుగుతువుంటే జారిన స్తనాలు బిగువుగా మారతయ్. ★ పాలు, నెయ్యి, పండ్లు, తీపి తినాలి.

చల్ది, మశూచికములకు

అత్తపత్తి ఆకు 30 గ్రా॥, మిరియాలు 2 గ్రా॥ ఈ రెంటిని మెత్తగానూరి ఒక గ్రాము బరువుగల మాత్రలు చేసి గాలికి నీడలో ఎండబెట్టి నిలువచేసుకోవాలి. రెండుపూటలా ఒకమాత్ర గోరువెచ్చని నీటితో సేవిస్తూవుంటే చెల్దికురుపులు మశూచికం గండమాల హరించిపోతయ్.

★చేపలు, మాంసం, వేడిపదార్థాలు నిషేధం.

నీళ్ళవిరేచనాలు - రక్తమొలలు

అత్తపత్తి సమూలచూర్ణం 3 నుండి 5 గ్రా॥, పంచదార ఒకచెంచా కలిపి రెండుపూటలా సేవిస్తుంటే అతిసార విరేచనాలు, రక్తమొలలు హరించిపోతయ్.

★విరేచనకర పదార్థాలు నిషేధం.

సిగ్గువిడిచిన - స్త్రీ పురుషులకు

సూర్యగ్రహణము లేక చంద్రగ్రహణము రోజున అత్తపత్తికి ధూపదీప నైవేద్యాలతో పూజించి వేరుతెచ్చి కడిగి ఆరబెట్టి దాన్ని రాగి తాయెత్తులోపెట్టి మొలకు గానీ, చేతికిగానీ కట్టివుంచితే అంతకుముందువరకు



సిగ్గులేకుండా బరితెగించి ప్రవర్తించే స్త్రీ పురుషులు క్రమంగా తమతప్పును తామే తెలుసుకొని సిగ్గుపడ తారు. ★ చేపలు,మాంసం, మత్తుపదార్థాలు నిషేధం.

అతిమూత్రమునకు - అత్తపత్తి

పచ్చనిపూలుపూసే అత్తపత్తిచెట్టుకాడలను, తాటి కలకండను సమంగా కలిపి మెత్తగానూరి కుంకుడు గింజలంత మాత్రలుచేసి గాలిలో నీడకు బాగా ఆరబెట్టి రెండుపూటలా మర్రిచెక్క కషాయంతో ఒక మాత్ర సేవిస్తూవుంటే అతిమూత్రం హరిస్తుంది.

వ్రణాలకు -అత్తపత్తి

అత్తపత్తిఆకులు ముద్దగానూరి అందులో కొంచెం పసుపుకలిపి నూరి కురుపులపైన, పుండ్లపైనవేసి కట్టుకడుతూవుంటే క్రమంగా వ్రణాలు మాడిపోతయ్.

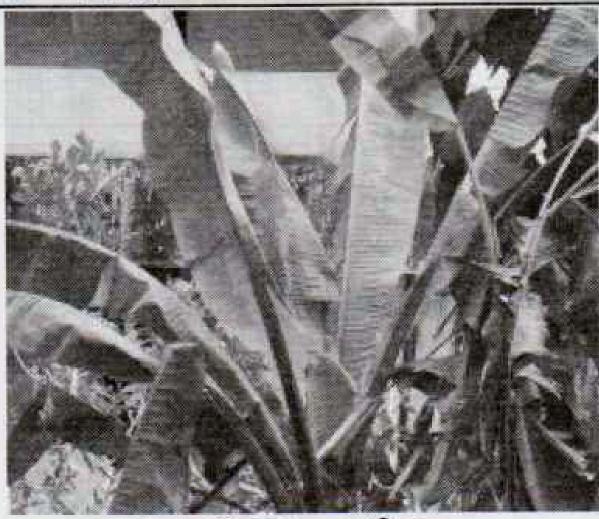
అత్తపత్తితో - అద్భుతకాటుక

అత్తపత్తిచెట్టును సమూలంగా ఒకకేజీతెచ్చి కడిగి నలగ్గొట్టి అందులో 4 కేజీల నీళ్ళుపోసి ఒకరాత్రినాన బెట్టి ఉదయంపొయ్యిమీద పెట్టి ఒకకేజీ కషాయం మిగిలేవరకు మరిగించి వడపోసి ఆకషాయంలో ఒక కేజీ నువ్వులనూనెపోసి తైలం మిగిలేవరకు మళ్ళీ మరగబెట్టాలి.

తరువాత ఆనూనెతో దీపంవెలిగించి పైన మంటతగిలేలా మట్టిమూకుడుగానీ, రాగిపళ్ళెంకాని పెట్టి మసిపారించాలి. తరువాత ఆమసినితీసి తగినంత ఆవునెయ్యి కలిపితే కాటుకవౌతుంది. రోజురాత్రి కళ్ళకు పెట్టుకొంటుంటే పొరలు, పూతలు మసకలు తగ్గిపోతయ్. ✷

2. అంతులేని ఆరోగ్య శక్తులకు ఆటపట్టు - అరటిచెట్టు

ఆయుర్వేద ప్రచారకులారా! అరటిచెట్టు ఔషధగుణాలగురించి ఎప్పుడైనా విన్నారా? దాదాపుగా అందరికి అరటిపండు తినడం తెలుసుగానీ, మిగిలిన అరటిచెట్టులోని ఏఏఅంగాలు ఏఏవ్యాధులకు అద్భుత ఔషధాలుగా పనిచేస్తాయో తెలియదు. పూర్వకాలంలో పచ్చి అరటికాయలతోపాటు అరటిపువ్వు,అరటిమొవ్వ, అరటిదుంప, అరటిఊచ వీటినికూడా వివిధరకాల కూరలుగా వండుకొని తింటూ అనేకరోగాలను అరికట్టే అద్భుత సంప్రదాయం మనకుండేది. ఈ కాలపు ఆధునికులకు వీధుల్లో హొటళ్లలో దొరికే అనారోగ్యకర పదార్థాల గురించే తెలుసుగానీ, పరిసరాలలోని ఆహార ఔషధాలగురించి ఏమాత్రం తెలియదు. అందుకే ఈవ్యాసం ప్రకటిస్తున్నాం. మీరు చదవండి. అందరిచేత చదివించి ఆచరింపచేయండి.



అరటిచెట్టు - పేర్లు

సంస్కృతంలో *కదళీ* అని, హిందీలో *ఖేలా* అని, తెలుగులో **అరటి** అని, లాటిన్‌లో Mysasapientum ఆంగ్లంలో Banana అంటారు.

అరటిచెట్టు - రూప గుణ ప్రభావాలు

అరటిచెట్లలో అనేకరకాల జాతులున్నయ్. నిత్యజీవితంలో రోజూ వాడుకునే జాతి చెట్ల గురించే చెప్పుకుందాం. అరటిచెట్టురసం తీపి, వగరు, రుచులు కలిగి వుంటుంది. చలువచేస్తుంది. వాతాన్నిపెంచి వీర్యపుష్టిచేస్తుంది. మూత్రపిండాలలో రాళ్ళను, ఉదరంలోని క్రిములను, సెగరోగములను, రక్తపైత్యాన్ని పోగొడుతుంది. దీనిఉపయోగాలు తెలుసుకుందాం.

ఇంటిలో అరటిచెట్టు పెంచవచ్చా?

ఇండ్లలో ఒకచెట్టు పెంచడం ఉత్తమమని రెండు చెట్లు పెంచడం మధ్యమమని, మూడుచెట్లు పెంచడం వ్యాధికారకమని, నాలుగుచెట్లుపెంచడం నాశనకరమని పెద్దలమాట. కాబట్టి ఒకచెట్టునే ఇంట్లో పెంచుకోండి.

అరటిపూవు - వడియాలు

ఇవి రుచికరంగా వుండి దగ్గు, ఆయాసం మొదలైన శ్వాసరోగాలను పోగొట్టి బలం కలిగిస్తయ్.

అరటిఆకు - భోజనం

మనసుకు ఇంపుగా వుంటుంది. జ్వరం, క్షయ, కఫవాతం, దగ్గు, ఉబ్బసం మొదలైన వ్యాధులను అణచివేచి జఠరాగ్నిని వీర్యబలాన్ని ఆయువును పెంచుతుంది. విషప్రభావాన్ని హరించివేస్తుంది.

స్త్రీల - అతిఋతురక్త స్రావానికి

బాగామగ్గిన అరటిపండుఒకటి నాటు ఆవునెయ్యి లేదా నాటు గేదెనెయ్యి 50 గ్రా॥ కలిపి తినాలి. ఇలా రోజుకు మూడుపూటలా మూడుసార్లు తింటూవుంటే బహిష్టులో ఆగకుండా ప్రవాహంలాగా స్రవించే అతి ఋతువు ఆగిపోతుంది.

స్త్రీ ప్రాణాలు హరించే- సోమరోగానికి

స్త్రీలలో గర్భాశయరోగాలు ముదిరిపోయి చివరికి సోమరోగంగామారి యోనిగుండా తెల్లని నీరు నిరంతరం స్రవిస్తూవుంటుంది. దీనిని వెంటనే ఆపక పోతే ధాతువులు శోషించి ప్రాణాలకే ప్రమాదం.

పచ్చిఉసిరిక కాయలరసంలోగానీ, ఉసిరిక కాయలతో కాచిన కషాయంలోగానీ, అరటిపండ్లను కలిపి కొంచెంతేనె, పటికబెల్లం కూడా చేర్చి రెండుపూటలా సేవిస్తూవుంటే స్త్రీల సోమరోగం హరించిపోతుంది.

కాలినగాయాలకు - కమ్మనిలేపనం

బాగాపండిన అరటిపండును మెత్తగా పిసికి కాలిన గాయాలపైన వెంటనే లేపనంచేస్తే మంట,పోటు తగ్గి గాయాలు త్వరగా మానుతయ్.

మూత్రంలో మంట - తగ్గుటకు

బాగా మెత్తగావున్న పసుపుపచ్చని చిన్న అరటి పండు తింటూవుంటే మూత్రంలో మంట తగ్గడమేకాక ఆమాశయం కూడా పరిశుభ్రమౌతుంది.

తెల్లబొల్లి మచ్చలు - తగ్గుటకు

అరటిచెట్టుదూటరసంతీసి తగినంత పసుపు కలిపి పైన లేపనం చేస్తూవుంటే తెల్లబొల్లి త్వరగా నివారించ బడుతుంది.

అతివేడి - అతిపైత్యం

అరటిచెట్టు వేరును మెత్తగానూరి రసంతీసి రెండు మూడుచెంచాల రసం ఒకకప్పు నీటిలోకలిపి తాగుతూ వుంటే అతివేడి, అతిపైత్యం రెండుమూడురోజుల్లో తగ్గిపోతుంది.

అన్నిరకాల - కడుపునొప్పులకు

అరటిచెట్టును ఎండబెట్టి కాల్చి బూడిదచేసి జల్లించి పెట్టుకోవాలి. ఈ బూడిదను 1లేక2 గ్రాముల మోతాదుగా ఒకకప్పు నీటిలో కలిపి రోజూ మూడు పూటలా తాగుతూవుంటే ఉదరరోగాలు తగ్గిపోతయ్.

మూత్రం ఆగితే ? - రప్పించడానికి

అరటిదుంపను మెత్తగా తొక్కి పొత్తికడుపుపైనవేసి బట్టతో కట్టుకడితే మూత్రం అతిత్వరగా సహజంగా బయటకు వస్తుంది.

ఉబ్బసరోగం - తగ్గుటకు

రోజూ ఉదయంపరగడుపున ఒక చక్కెరకేళీ అరటి పండును తగినంత గోమూత్రంలో కలిపి మెత్తగా పిసికి ఈ మిశ్రమాన్ని సేవిస్తుంటే అతిదారుణమైన ఉబ్బస రోగం అతిత్వరగా తగ్గిపోతుంది.

యోని జారే - యోనికందరోగానికి

పచ్చి అరటికాయలను ముక్కలుగా తరిగి ఎండబెట్టి దంచి జల్లించి నిలువ వుంచుకోవాలి. వివిధ కారణాలవల్ల కొందరు స్త్రీలకుయోని బయటకు జారిపోతుంది. అలాంటివారు ఈ చూర్ణాన్ని పూటకు మూడునుండి అయిదు గ్రాముల మోతాదుగా మంచి నీటితో రెండుపూటలా సేవిస్తూవుంటే యోనికంద రోగం హరించిపోతుంది.



పాతదగ్గులు - పారిపోవుటకు

అరటిపండును తొక్కతీసి ఆపండుమధ్యలో చిటికెన వేలుపెట్టి పొడిచి గుంటలాగాచేసి ఆ గుంటలో ఒకగ్రాము మిరియాలపొడి వేసి ఆపండును ఒకమోతాదుగా రోజూ రెండుపూటలా తింటూవుంటే చాలాకాలంనుంచి వేధించే దగ్గు తగ్గిపోతుంది.

పెద్దపెద్ద పుండ్లు - తగ్గిపోవుటకు

మెత్తటి అరటిపండ్లు వేడిఅన్నం, గేదెపేడ సమంగా కలిపి మెత్తగా పిసికి పైనవేసి కట్టుకడుతూవుంటే క్రమంగా ఆపుండ్లు మానిపోతయ్.

పులిత్రేన్పులు - త్వరగా తగ్గుటకు

అరటిఆకులను బాగా ఎండబెట్టి కాల్చి జల్లించి నిలువవుంచుకోవాలి. ఆ బూడిదను ఒకటి లేక రెండు చిటికెలు మోతాదుగా ఒకచెంచా తేనెతో కలిపి రెండు పూటలా తింటూవుంటే త్రేన్పులు తగ్గిపోతయ్.

స్త్రీలు - సుఖంగా ప్రసవించుటకు

అరటిచెట్టువేరును స్త్రీ నడుముకు కట్టివుంచితే అతిసులువుగా కష్టంలేకుండా ఆస్త్రీ వెంటనే ప్రస విస్తుంది.

ఆగిన బహిష్టు - మరలా వచ్చుటకు

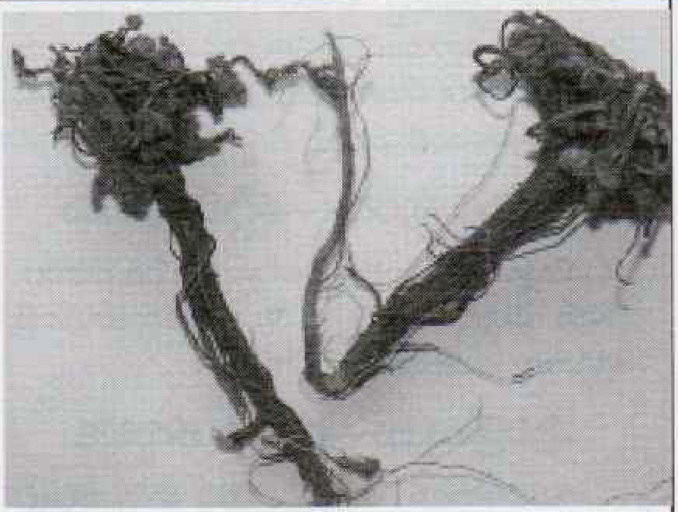
అరటిఊచరసం పరగడుపున అరకప్పు మోతా దుగా సేవిస్తుంటే ఆగిపోయిన బహిష్టు మరలా వస్తుంది.

శెగరోగములు - హరించుటకు

అరటిదుంపరసం 20గ్రా॥ పటికబెల్లంపొడి 20గ్రా॥కలిపి రెండుపూటలా సేవిస్తూవుంటే తెల్లశెగ, ఎర్రశెగ, పచ్చశెగ తగ్గిపోతయ్. ✸

3. ఆయుర్వేద ఔషధాలకు జీవగట్టి - అక్కలకట్టి

ప్రియమైన ఆయుర్మాత బిడ్డలారా! మన ఆంధ్రరాష్ట్రంలో కొండలపైన గుట్టలపైన దొరికే అపురూపమైన అనంతకోటి శక్తులు కలిగిన ఈ అక్కలకర్ర మొక్క దాదాపుగా అందరికి తెలియదనే చెప్పవచ్చు. ఇది బంగారంలాగా ఎంతోవిలువైనమొక్క. దీని వేర్లకు ప్రపంచ మార్కెట్లో విపరీతమైన గిరాకీ వుంది. వెంపలిచెట్టులాగా పెరిగే ఈ మొక్కలు మనరాష్ట్రంలో అనేకచోట్ల కొండగుట్టలపైన, మెట్టప్రాంతాలలో కనిపిస్తూ వున్నయ్. దీని సర్వాంగాలు సర్వోన్నతమైన శక్తికలిగినవే. మన భారతదాత్రి తనశక్తినంతా ధారపోసి సృష్టించిన ఈ అక్కలకట్టి గురించి కొన్ని వివరాలైనా ప్రతి ప్రచారకుడు, పాఠకుడు తెలుసుకోవాలి. అందుకే ఈ మొక్క గురించి తెలియజేస్తున్నాం.



అక్కలకర్ర - పేర్లు

సంస్కృతంలో *అకారకరభ,* అని, హిందీలో అకర్ కరా అని, తెలుగులో అక్కలకర్ర అని, లాటిన్‌లో Anacylus Pyrethrum, Pyrethrum Radise ఆంగ్లంలో Pellitory root అంటారు.

అక్కలకర్ర - రూప గుణ ధర్మాలు

అక్కలకర్రవేరు కారంగా వుండి నాలుకపై కొద్దిగా వేసుకుంటే చిమచిమలాడుతుంది. ఉష్ణ స్వభావంతో వాత, పిత్త, కఫ సంబంధమైన సమస్త దోషాలను హరించివేస్తుంది. నరాలకు బలం కలిగించి గుండె జబ్బులను, పక్షవాతాన్ని తల నొప్పిని, మూర్ఛను హరించివేసి బుద్ధికి కూడా బలమిస్తుంది. సమస్త వాత, మేహనొప్పులను పోగొడుతుంది. శరీరంలోని చెడుపదార్థాలను కరిగించి బయటకు తోసివేస్తుంది. దీని ఉపయోగాలు కోకొల్లలుగా వున్నయ్. కొన్ని చెప్పుకుందాం.

బాలపాపచిన్నెలు -హరించుటకు

అక్కలకర్రవేరును దారంతో చుట్టి పిల్లల మెడలో వేస్తే పిల్లలకు చంటిబిడ్డగుణాలు, బాల పాపచిన్నెలు మొదలైనవి అంటుకోవు.

అనేకనొప్పలకు - అక్కలకర్ర

అక్కలకర్రవేరును దంచిపొడిచేసుకొని నిలువ వుంచుకోవాలి. రెండుమూడుచిటికెలు మోతాదుగా ఒకచెంచా తేనెతో కలిపి కొద్దికొద్దిగా నిదానముగా చప్పరించి తింటుంటే వెన్నునొప్పి, పిరుదులనొప్పి, పాదాలనొప్పులు, మోకాలునొప్పులు, నడుము నొప్పులు తగ్గిపోతయ్.

నత్తి తగ్గుటకు - అక్కలకర్ర

రోజూ అక్కలకర్రవేరు ముక్కను కొద్దిగా గంధం తీసి నాలుకపైన కొద్దిగా మాత్రమే రాస్తుంటే నత్తి తగ్గిపోతుంది. **ఎక్కువరాస్తే పుండుపడుతుంది జాగ్రత్త.**

కంఠరోగాలు - దంతరోగాలు

అక్కలకర్ర, దుంపరాష్ట్రం, సొంఠి ఒక్కొక్కటి ఒక్క గ్రాముచొప్పున ఒక గ్లాసునీటిలోవేసి ఒక కప్పు కషాయం మిగిలేవరకు చిన్నమంటపైన మరిగించి దించి వడపోసి గోరువెచ్చగా నోటిలో పోసుకొని గొంతువరకు తగిలేటట్లు అయిదు నిమిషాలపాటు పుక్కిలించి వూసివేస్తుంటే కంఠరోగాలు, దంత రోగాలు మాటుమాయమై పోతయ్.

జగమొండి-శిరోరోగములకు

అక్కలకర్ర, మిరియాలు, సొంటి ఒక్కొక్కటి 5 గ్రాముల మోతాదుగా తీసుకొని మంచినీటితో మెత్తగానూరి తలకుపట్టువేస్తుంటే దీర్ఘకాలికమైన తలనొప్పులు తగ్గిపోతయ్.

గర్భంరాకుండా - రక్షణమార్గం

మిరియాలు, అక్కలకర్ర సమంగా పొడిచేసి నిలువ వుంచకోవాలి. సంభోగం చేసేముందు కొద్దిగా పొడిని తేనెతో మెత్తగానూరి పురుషుడు తన అంగానికి లేపనం చేసుకొని ఆ తరువాత సంభోగంలో పాల్గొంటే ఆస్త్రీకి గర్భంరాదు.

మూతివంకరపోయే-ముఖపక్షవాతం

అక్కలకర్ర, నేలతాడి దుంపలు, బూరుగువేర్లు, లవంగాలు, దాల్చినచెక్క చలువ మిరియాలు, పిప్పళ్ళు, అశ్వగంధ గడ్డలు, జాజికాయలు, బాదం పప్పు, పిస్తాపప్పు, గసగసాలు, జాపత్రి, నల్ల జీలకర్ర వీటిని ఒక్కొక్కటి పదిగ్రాముల మోతాదుగా తీసుకొని తగి నంత తేనెతోకలిపి మెత్తగా ముద్దలాగా నూరాలి.

ఆ ముద్దను రేగిపండంత గోలీలుగాచేసి ఆరబెట్టి నిలువవుంచుకోవాలి.

రోజూ పూటకు ఒకమాత్ర చొప్పున రెండు పూటలా తేనెకలిపిన నీటితో సేవిస్తువుండాలి. ఇలా చేస్తుంటే కొద్దిరోజుల్లోనే మూతివంకర తగ్గి ముఖం సక్రమంగ వస్తుంది.

బాలెంతల - వాతరోగములకు

అక్కలకర్ర మిరియాలు గ్రామాల్లోదొరికే తెల్ల ఉప్పిచెట్టు చిగుర్లు సమంగా తీసుకొని మంచి నీటితో మెత్తగానూరి శనగగింజలంత గోలీలుచేసి నీడలో గాలికి బాగా ఆరబెట్టి నిలువ చేసుకోవాలి.

రోజూ పూటకు రెండు గోలీలు చొప్పున రెండు పూటలా మంచినీటితో వేసుకొంటూవుంటే సూతికా వాతం హరించిపోతుంది.

పథ్యం : వేయించిన ఉప్పు, కాల్చిన మిరప కాయలు పొంగునీళ్ళఅన్నం మాత్రమే ఆహారంగా తీసుకోవాలి.



దగ్గు, రొమ్ము, పడిశం

అక్కలకర్రవేర్లను దంచి జల్లించి నిలువ వుంచుకోవాలి. ఒకటి లేదా రెండుచిటికెల పొడిని ఒకచెంచా తేనెతో కలిపి రెండుపూటలా ఆహారానికి గంటముందు సేవిస్తుంటే కఠినమైన దగ్గులు, గడ్డకట్టుకుపోయిన రొమ్ముపడిశం హరించి పోతయ్.

ఫిట్స్, మూర్ఛలు - హరించుటకు

అక్కలకర్ర వేర్లపొడిని వెనిగర్‌తో మెత్తగానూరి దానికి మూడురెట్లు తేనెకలిపి ఆ మిశ్రమాన్ని గాజు సీసాలోనిలువ పెట్టుకోవాలి. రోజు పరగడుపున మూడుగ్రాముల మోతాదుగా చప్పరించి తింటుంటే పిట్స్, మూర్ఛలు తగ్గిపోతయ్.

పక్షవాతానికి - పసందైనమార్గం

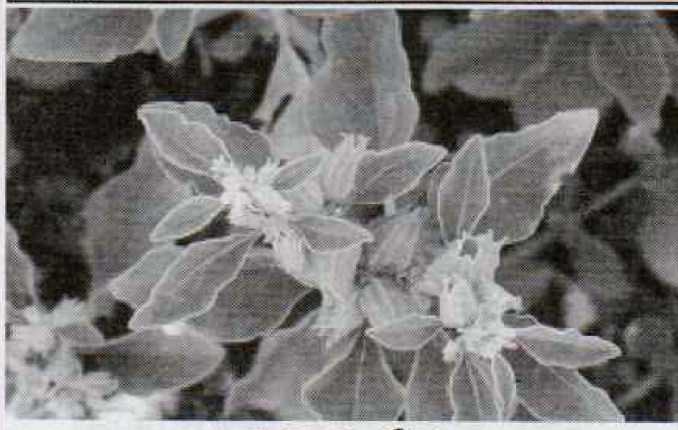
అక్కలకర్ర వేర్లపొడి, దోరగావేయించిన సొంఠిపొడి, దోరగా వేయించిన నలజీలకర పొడి, దోరగా వేయించిన సన్నరాష్ట్రంపొడి సమంగా కలిపి నిలువవుంచుకోవాలి. రోజూ రెండుపూటలా రెండు లేక మూడు గ్రాముల మోతాదుగా ఈ పొడిని తగినంత తేనెతో కలిపి సేవిస్తుంటే క్రమంగా పక్షవాతం తగ్గిపోతుంది.

చిలుకచేత -మాట్లాడించుటకు

అక్కలకర్రను దంచి పొడిచేసి ఆహార పదార్థా లలో కొద్ది కొద్దిగా కలిపి రోజు తినిపిస్తుంటే చిలు కకు మాటలు వచ్చి మనిషిలాగా మాట్లాడగలుగు తుంది. పూర్వం ఈ ప్రయోగంద్వారానే మైనా పక్షులకు చిలుకలకు మాటలు నేర్పేవారు. ☆

4. అపురూపమైన ఆయురారోగ్యాల అనుబంధ - అశ్వగంధ

ప్రియమైన భారతీయ సోదరీసోదరులారా! మన తల్లిభారతి ఈనేలపైన సృష్టించిన అనంతశక్తుల సమ్మేళనమైన అపురూప ఓషధి అశ్వగంధ. దీన్ని తెలుగులో పెన్నేరుచెట్టు అని పిలుస్తారు. "పేరు లేని రోగానికి పెన్నేరుచెట్టు " అనేసామెత విన్నారా? అంటే ఏరోగమో గుర్తించలేనిస్థితిలో ఈ పెన్నేరుగడ్డను ఇవ్వడంద్వారా ఆవ్యాధిని నిర్మూలించవచ్చని ఆయుర్వేద మహర్షులు నిర్ధారించారు. ఇంత మహత్తరమైన ఓషధిని పూర్వకాలంలో ప్రతిగ్రామంలోను చెరువుగట్లపైన, పంట పొలాలలోను పెంచుకొని ఆ ఊరిప్రజలంతా వాడుకునే అద్భుతమైన సంప్రదాయం వుండేది. ఆధునిక విషనాగరికత విజృంభించిన తరువాత ఈ పరిసరాలవిజ్ఞానాన్ని కోల్పోయిన భారతీయులు ఈమొక్కలకు దూరమయ్యారు. ఈనాడు యావత్ ప్రపంచం శ్లాఘిస్తున్న ఈ అశ్వగంధ గురించి గ్రామ గ్రామాన మనం చాటిచెపుదాం. అందరు పెంచుకొనే అలవాటు చేద్దాం. అందరిని ఆరోగ్యంమార్గంవైపు నడిపిద్దాం.



అశ్వగంధ- పేర్లు

సంస్కృతంలో ***అశ్వగంధ, వాజీకరి*** అని, హిందీలో **అశ్‌గంధ్** అని, తెలుగులో **పెన్నేరు** అని, లాటిన్‌లో Physalis Flexousa, Vithania, Somni fera అంటారు.

అశ్వగంధచెట్టు - రూప గుణ ప్రభావాలు

ఇది చూడటానికి వంకాయచెట్టులా వుంటుంది. కాయలు బఠాణీగింజలంతసైజులో ఎర్రగా కాస్తయ్. ప్రధానంగా దీని దుంపలకు అధిక ప్రాధాన్యం వుంది. ఈదుంపలు వగరు కొంచెం చేదురుచులతో ఉష్ణ స్వభావాన్ని కలిగివుంటయ్. దీని సుగుణాలను వర్ణించడం బ్రహ్మతరం కూడాకాదు.

అశ్వగంధ దుంపలు - ఆవుపాలశుద్ధి

ఆయుర్వేద మూలికలు అమ్మే అంగళ్ళలో ఈ దుంపలనుతెచ్చి శుభ్రంగాకడిగి ముక్కలుచేసి ఒక పాత్రలో వేసి అవిమునిగేవరకు ఆవుపాలుపోసి చిన్నమంటపైన పాలన్నీ ఇగిరిపోయేవరకు మరిగించి దించి ఆ ముక్కలను ఎండబెట్టాలి. ఇలా చేసిన తరువాతే ఈదుంపలను ఉపయోగించుకుంటే అనేకరెట్లు అధికమైనలాభం చేకూరుతుంది.

బలహీనమైన పిల్లలకు - అశ్వగంధ

పైన చెప్పినట్లు శుద్ధిచేసిన దుంపలను ఎండించి దంచి పొడిచేసి వాటితో సమంగా పటికబెల్లంపొడి కలిపి నిలువవుంచుకోవాలి. బలహీనంగా వుండే బిడ్డలకు, బుద్ధిబలం లోపించిన బిడ్డలకు ఒక చెంచాపొడి ఒకకప్పు వేడిపాలతో కలిపి సేవింపచేస్తుంటే శారీరక బలం, బుద్ధిబలం పెరుగుతయ్.

ఉత్తమ సంతానానికి - అశ్వగంధ

స్త్రీలు బహిష్టుస్నానం చేసిన నాలుగవ రోజునుండి పరగడుపున శుద్ధఅశ్వగంధ చూర్ణాన్ని10గ్రా॥ మోతాదుగా అరగ్లాసు వేడిఆవుపాలతో తాగుతూ భర్తతో సంసారం చేస్తుంటే సంతానప్రాప్తి కలుగుతుంది.

వళ్ళంతా మంటలు, పోట్లు, తాపం ఉంటే

అశ్వగంధ, త్రిఫలచూర్ణం, అతిమధురం, పల్లేరు పొడి, శతావరిపొడి, పసుపు, మానిపసుపు, వీటిని సమంగాతీసుకొని ఈ మొత్తం ఎంతతూకముంటే అంత కొండపిండివేర్లపొడి కలిపి ఆమొత్తం ఎంత వుంటే అంత పటికబెల్లంపొడి కలిపి నిలువవుంచుకోవాలి. పూటకు 5గ్రా॥ మోతాదుగా రెండుపూటలా మంచినీటితో సేవిస్తుంటే పైసమస్యలు తగ్గిపోతయ్.

బిగించిన మూత్రం - వెంటనే వచ్చుటకు

అశ్వగంధ, తిప్పతీగ, శొంఠి, ఉసిరికకాయల బెరడు, ఏనుగుపల్లేరుకాయలు వీటిని సమానంగా పొడులుచేసి కలిపి నిలువవుంచుకోవాలి. రెండు గ్లాసుల మంచినీటిలో 20గ్రా॥ పొడివేసి అరగ్లాసు కషాయానికి మరిగించి చల్లార్చి ఒకచెంచా తేనెకలిపి తాగితే వెంటనే మూత్రబంధం, మూత్రంలో మంట తగ్గిపోయి సాఫీగా మూత్రం బయటికి వస్తుంది.

ఉబ్బసం, మూర్ఛవంటి - అసాధ్యరోగాలకు

అశ్వగంధాదిచూర్ణం : అశ్వగంధపొడి 640గ్రా॥, దోరగావేయించిన సొంఠిపొడి 320గ్రా॥, దోరగా వేయించిన పిప్పలికట్టె పొడి 160గ్రా॥, దోరగా వేయించిన మిరియాలపొడి 80గ్రా॥, ఏలక్కాయల పొడి 40గ్రా॥, నాగకేసరాల పొడి 20గ్రా॥, లవంగాల పొడి 10గ్రా॥, కలిపి అందులో 1270గ్రా॥ పటిక బెల్లంపొడి కలిపి గాజుపాత్రలో నిలువవుంచుకోవాలి.

ఈ అద్భుత చూర్ణాన్ని పూటకు 5గ్రా॥ మోతాదుగా ఒకచెంచా తేనెకలిపి రెండుపూటలా ఆహారానికి గంట ముందు తింటూవుంటే ఉబ్బసం, ఆయాసం, ఆకలి లేకపోవడం, అతిపైత్యం, మూర్ఛ, అపస్మారం హరించిపోయి మనసుకు శాంతి, దేహానికి కాంతి, వీర్యానికి బలంకలుగుతయ్.

యోనిబిగువుకు - పెన్నేరుదుంప

అశ్వగంధగడ్డను మంచినీటితో సానరాయిపైన అరగదీసి ఆగంధాన్ని స్త్రీలు యోనికి లేపనం చేసు కొంటూవుంటే యోని బిగువుగా మారుతుంది.

బహిష్టును క్రమపరిచే - అశ్వగంధ

అశ్వగంధపొడి 5గ్రా॥, పటికబెల్లంపొడి 5గ్రా॥ కలిపి రోజూ ఉదయం మంచినీటితో సేవిస్తుంటే అతిగాస్రవించే ఋతురక్తం ఆగిపోయి, తగిన ప్రమాణంలోనే విడుదలౌతుంది.

లింగబలానికి - అశ్వగంధ

అశ్వగంధ దుంపలపొడి, నీటిలోపెరిగే నాచును ఎండించి చేసినపొడి, నల్లఉమ్మెత్త గింజలపొడి, సమంగా కలిపి నిలువచేసుకోవాలి. రోజూరాత్రి తగి నంత పొడిని నిమ్మరసంతోనూరి లింగంపైన ముందు భాగం విడచి, వెనుకభాగానికి లేపనంచేసి ఉదయం కడుగుతూవుంటే అంగం దృఢంగా మారుతుంది.

వాతరోగాలకు - పెన్నేరుచూర్ణం

పెన్నేరు దుంపలపొడి దోరగా వేయించిన పిప్పళ్ళ పొడి, దోరగా వేయించిన చవ్యంపొడి, చిత్రమూలం వేర్లపొడి సమంగా కలిపి దీనికి రెండు రెట్లు పాతబెల్లం కలిపి మెత్తగా దంచాలి. దీన్ని ప్రతిరోజూ 10గ్రా॥ మోతాదుగా రెండుపూటాలా ఆహారానికి గంట ముందు తింటుంటే సమస్తవాతవ్యాధులు సమూలంగా హరించిపోతయ్.



అతిరతికి - అశ్వగంధ ఘుటికలు

అశ్వగంధ దుంపలను ఏడుసార్లు ఆవుపాలలో వేసి పాలు ఇగిరేవరకు మరిగించి ఎండించి దంచినపొడి, అలాగే చేసిన అతిమధురంపొడి, అలాగే శుద్ధిచేసిన నేలగుమ్మడిపొడి, అలాగేశుద్ధిచేసిననేలతాడి దుంపల పొడి, ఏనుగుపల్లేరుకాయలపొడి, మిను ములపొడి, శతావరిపొడి, దూలగొండి గింజలపొడి, ఉసిరిక కాయలపొడి, బూరుగు జిగురుపొడి సమంగా కలపాలి. ఈ మొత్తానికి సమానంగా పటికబెల్లంపొడి కలిపి ఆ మొత్తంచూర్ణంలో తగినంత మంచితేనెచేర్చి బాగా పిసికి లేహ్యంలాగాచేసి నిలువవుంచుకోవాలి.

రోజూ రెండుపూటలా ఆహారానికి రెండుగంటల ముందు 20గ్రా॥ ముద్దనుతిని ఒకగ్లాసు ఆవుపాలు తాగుతూవుంటే 40రోజులలో అంతులేనంత శరీర బలం వీర్యవృద్ధి కలుగుతయ్.

తుంటినొప్పికి - అశ్వగంధపొడి

అశ్వగంధపొడి పావుచెంచా మోతాదుగా రోజూ రెండు లేక మూడుపూటలా మంచినీటితో సేవిస్తూ వుంటే తుంటినొప్పి తగ్గిపోతుంది.

ఉబ్బసమునకు - ఉద్ధృతయోగం

అశ్వగంధపొడి50గ్రా॥, దోరగావేయించిన కుర సాని ఓమపొడి 20గ్రా॥, దోరగా వేయించిన జిలకర పొడి50గ్రా॥, దోరగావేయించిన వాముపొడి 50గ్రా॥, కరక్కాటకశృంగిపొడి50గ్రా॥ సమంగాకలిపి నిలువ వుంచుకోవాలి. దీనిని రెండుపూటలా ఆహారానికి ముందు 3 గ్రా॥ మోతాదుగా వేడినీటితో సేవిస్తుంటే దగ్గు, ఉబ్బసరోగం హరించిపోతయ్. ✱

5. ఆరోగ్యరాగ సుస్వరం - అడ్డసరం

భరతమాతబిడ్డలారా! మనగ్రామాలలో ప్రముఖంగా కనిపించే అడ్డసరం వర్ణించడానికి వీలులేని ఘనమైన ఓషధి. దీనిని వైద్యమాత అంటారు. అనాదిగా దీనిని దీర్ఘకాలికమైన శ్వాసరోగాలకు ఉపయోగించడం వైద్య సంప్రదాయంగా వుండేది. అయితే, ఈచెట్టును అనేకవిధాలుగా పరిశీలించిన ప్రాచీన శాస్త్రవేత్తలు అనేక ఇతర రోగాలకు కూడా ఇది తిరుగులేకుండా పనిచేస్తుందని నిరూపించారు. దీని ఆకులు, పూలు, కాడలు, వేర్లు, ఇలా సర్వాంగాలు ఉపయోగపడేవే. ఈచెట్టు గురించి తెలుసుకున్న ఒక్కవ్యక్తి గ్రామంలోవుంటే ఇక ఆగ్రామంలో అనేకరోగాలను తరిమికొట్టవచ్చు. అయితే, ఈ ఆధునికకాలంలో గ్రామీణులకుకూడా ఈ అడ్డసరం గురించి తెలియకపోవడం అమిత విచారకరం. ఇప్పటికైనా ప్రతిఒక్కరు దీని గురించి తెలుసుకొని అందరికి తెలియజేసి అందరి ఆరోగ్యానికి కృషిచేయవలసిందిగా కోరుతున్నాము.



అడ్డసరం - పేర్లు

సంస్కృతంలో *వాసక, వైద్యమాత, అటరూష* అని, హిందీలో అడూస, విసోంటఅని, తెలుగులో అడ్డసరం అని, లాటిన్‌లో Adhatoda Vasika and Justicia Adhatoda ఆంగ్లంలో Malabarnut అంటారు.

అడ్డసరం - రూప గుణ ప్రభావాలు

దీనివేర్లు, ఆకులు చేదుగా వుంటయ్. ఇవి శరీరం లోని వాత, పిత్త, కఫ సంబంధమైన సర్వవ్యాధులను సంహారం చేయగలవు. ముఖ్యంగా పైత్యం, శీతపైత్యం, రక్తపైత్యం, శ్లేష్మం, దగ్గు, మేహం, క్షయరోగం, కుష్ఠు రోగం, మొదలైన అనేక వ్యాధులకు ఈచెట్టు చరమ గీతం పాడుతుంది.

పాండురోగం అనబడే - రక్తహీనతకు

అడ్డసరపాకులు10గ్రా॥, ధనియాలు 10గ్రా॥, కరక్కాయలబెరడు10గ్రా॥ కలిపి నలగ్గొట్టి అర లీటరు మంచినీటిలోవేసి రాత్రినుండి ఉదయం దాకా నానబెట్టి ఉదయం వడపోసుకొని ఆ నీటిలో ఒకచెంచా కండచక్కెరపొడి కలిపి పరగడుపున తాగుతుంటే పాండురోగం హరించిపోతుంది.

భగందరానికి - అడ్డసరంఆకు

అడ్డసరపాకును మెత్తగానూరి బిళ్ళలాగాచేసి దాని పైన కొంచెం సైంధవలవణం పొడిచల్లి దాన్ని ఆసనం పక్కన పుట్టిన భగందరం అనబడే లూటీపైనవేసి కట్టు కడుతూవుంటే భగందరం మాడిపోతుంది.

అన్నిరకాల - కామెర్లరోగాలకు

అడ్డసరపాకును కడిగిదంచి తీసినరసం 15గ్రా॥ మంచిపట్టుతేనె 20గ్రా॥ కలిపి ఒక మోతాదుగా మూడుపూటలా ఇస్తూవుంటే ఏవిధమైన కామెర్లవ్యాధి అయినా ఏడునుండి పదిరోజులలో తగ్గిపోతుంది.

ఉబ్బసానికి - అడ్డసరం చుట్ట

అడ్డసరం ఆకులు మరియు వేర్లపైవుండే బెరడు ఈరెండింటిని కలిపి పొడికొట్టి నిలువవుంచు కోవాలి. ఈపొడిని పొగతాగే చిలుముగొట్టంలో పోసి అంటించి ఆపొగ పీలుస్తూవుంటే క్రమంగా ఉబ్బసం హరించి పోతుంది.

అడ్డసరంతో - అందాలవెంట్రుకలు

అడ్డసరం ఆకులు దంచి తీసినరసం రెండు కేజీలు, త్రిఫలాలు దంచితీసినరసం అరకేజీ, నువ్వుల నూనె రెండుకేజీలు కలిపి చిన్నమంటపైన పదార్థాలన్నీ ఇగిరిపోయి నూనెమిగిలేవరకు మరిగించాలి.

తరువాత దించి చల్లార్చి గాజుసీసాలో నిలువ చేసుకోవాలి.

ఈతైలాన్ని రోజూ తలకు రాసుకుంటూవుంటే మెదడుకు బలం కలగడమేకాక తలలోని చుండ్రు, పుండ్లు, గుల్లలు, దురదలు తగ్గిపోయి క్రమంగా తెల్ల వెంట్రుకలన్నీ నల్లబడతయ్.

క్షయదగ్గు - తగ్గుటకు

అడ్డసరపాకురసం 20గ్రా॥, తేనె 5 గ్రా॥ కలిపి ఒకమోతాదుగా రెండుపూటలా రోజూ సేవిస్తూ వుంటే క్రమంగా క్షయదగ్గు పూర్తిగా తగ్గిపోతుంది.

అన్నిరకాల - శ్లేష్మరోగాలకు

అడ్డసరపాకురసం20గ్రా॥, అల్లంరసం20గ్రా॥ కలిపి రెండుపూటలా మూడురోజులపాటు తాగుతూ వుంటే గొంతులో అడ్డుపడే కఫమంతా కరిగి పడి పోయి శ్లేష్మసమస్య నివారించబడుతుంది.

దురదలను - దుమ్ముదులిపే యోగం

అడ్డసరపాకు, పసుపు సమంగా తీసుకొని తగినంత గోమూత్రంతో మెత్తగానూరి దురదలపైన పట్టించి అది బాగా ఆరిపోయిన తరువాత గోరువెచ్చని నీటితో స్నానంచేస్తుంటే దురదలు, దద్దుర్లు ఖచ్చితంగా తగ్గిపోతయ్.

అన్నిరకాల దగ్గులకు - అడ్డసరం

అడ్డసరపాకులరసం 5గ్రా॥, తులశాకురసం 5గ్రా॥, తేనె 5 గ్రా॥ కలపి రెండుపూటలా సేవి స్తుంటే ఏ రకమైన దగ్గుఅయినా ఎగిరిపోతుంది.

అనేకరోగాలకు - అడ్డసరలేహ్యం

తయారీవిధానం :ఒక కేజీ అడ్డసరపాకులను కొంచెం నలగ్గొట్టి ఎనిమిదికేజీల మంచినీటిలోవేసి రెండుకేజీల కషాయం మిగిలేవరకు మరిగించి దించి వడపోసుకోవాలి. ఈకషాయంలో పటిక బెల్లంపొడి ఒక కేజీ మరియు కరక్కాయ బెరడు పొడి 640గ్రా॥ కలిపి చిన్నమంటపైన వండాలి. ఆపదార్థం గడ్డ కడుతూ పాకానికి వచ్చినతరువాత అందులో తవాక్షీరి చూర్ణం40గ్రా॥ దాల్చినచెక్క పొడి10గ్రా॥ పిప్పళ్ళ పొడి20గ్రా॥ ఆకుపత్రి పొడి10గ్రా॥, ఏలకుల పొడి10గ్రా॥, నాగకేసరాల పొడి 10గ్రా॥వేసి బాగా కలదిప్పాలి. పాత్రనుదించి చల్లారిన తరువాత అందులో తేనె 80గ్రా॥ కలపాలి. ఇదే అద్భుతమైన అడ్డసరలేహ్యం.

వాడేవిధానం : పూటకు 5 గ్రా॥ మోతాదుగా రెండుపూటలా తిని ఒకకప్పు ఆవుపాలు తాగాలి.



లాభాలు : పిల్లల కోరింతదగ్గులు, పిల్లల మరియు పెద్దల మలబద్ధకం, అతిదాహం, కడుపు పొంగు, క్షయరోగం, ఉబ్బసరోగం, దగ్గు, పడిశ భారం, గుండె బలహీనత మొదలైనవన్నీ హరించి పోయి సంపూర్ణ ఆరోగ్యం కలుగుతుంది.

రక్తపిత్తరోగానికి - అడ్డసరం

దగ్గితే నోటివెంట రక్తంపడే సమస్యను రక్తపిత్తం అంటారు. ఈసమస్యకు అడ్డసరం ఆకురసం 20గ్రా॥, కండచక్కెరపొడి10గ్రా॥, తేనె5గ్రా॥ కలిపి పూటకు ఒకమోతాదుగా రెండుపూటలా సేవిస్తుంటే రక్తం పడటం వెంటనే ఆగిపోతుంది.

మొండి ఉబ్బసానికి - జగమొండియోగం

అడ్డసరపాకురసం10గ్రా॥, వాకుడుపండ్లరసం 10గ్రా॥, ఉత్తరేణి ఆకురసం 10గ్రా॥తేనె20గ్రా॥ కలిపి రోజూ పరగడుపున సేవించాలి. ఇదేరసాన్ని తేనె కలపకుండా సాయంత్రంపూట సేవించాలి. ఇలా చేస్తుంటే అతిమొండి ఉబ్బసరోగం అయినా 40 రోజులలో తగ్గిపోతుంది.

శరీరంలో ఎటునుండి రక్తం పోతూవున్నా?

అడ్డసరపాకులు దంచి తీసినరసం ఒకపాత్రలో పోసి పొయ్యిమీదపెట్టి చిన్నమంటపైన మరిగిస్తూ రసం విరిగినతరువాత దించి వడపోసి దానిని 50 గ్రా॥ మోతాదుగా లోపలికి సేవింపచేస్తుంటే ఎటు వంటి రక్తప్రవాహమైనా కట్టుకుంటుంది. ✷

6. ఆగస్త్య మహర్షి కనుగొన్న - అవిసెచెట్టు

ఆయుర్వేద మహర్షుల అడుగుజాడలలో నడవడానికి సిద్ధమైన ఆయుర్వేద అభిమానులారా! మనగ్రామంనిండా అవిసెచెట్లు పెరిగివున్నాయి గమనించారా! ముఖ్యంగా తమలపాకుల తోటల్లో అవిసెచెట్టుకు తమలపాకు తీగలను అల్లించడం గమనించారా! చాలామందికి అవిసెచెట్టుకు అల్లుకున్న తమలపాకులను అమ్ముకోవడం తెలుసుగానీ, అవిసెచెట్టు ఉపయోగం అసలు తెలియనే తెలియదు. విశ్వవిఖ్యాత విజ్ఞానఖని అయిన అగస్త్య మహర్షులవారు ఈ మహౌషధిని కనుగొని దీని ప్రయోగాలను మనలోకానికి అందించారు. ఆమహాత్ముడు అందించిన ఈ ఓషధీవిజ్ఞానాన్ని మేము మీకందిస్తున్నాం. చక్కగా చదివి అర్థంచేసుకొని మనిషి మనిషికి ఈవిజ్ఞానాన్ని పంచిపెట్టండి. దీని ఏయోగమైనా ఆచరించేముందు కళ్ళుమూసుకొని ఒక్కసారి హృదయపూర్వకంగా అగస్త్య మహర్షుల వారికి ప్రణమిల్లి సేవించండి. తప్పకుండా అనుకున్న ఫలితం పొందగలుగుతారు.



అవిసెచెట్టు - పేర్లు

సంస్కృతంలో *ఉమా, అతసీ, అగస్త్యవృక్షం* అని, హిందీలో **అగస్తియా**, మసినా అని, తెలుగులో **అవిసెచెట్టు**, అగిసెచెట్టు అని, లాటిన్‌లో Agati Grandiflora Sesbania ఆంగ్లంలో Linseed plant అంటారు.

అవిసెచెట్టు - రూప గుణ ప్రభావాలు

ఈ అవిసెలో తెల్లపూలు పూసేవి, అలాగే ఎర్రపూలు, నల్లపూలు, పసుపురంగు పూలు పూసేవి నాలుగురకాలున్నయ్. దీనిచెట్టుబెరడు, ఆకు, పువ్వు చేదుగావుంటయ్. వీటిరసం వేడి చేస్తుంది. అయితే, దీని మహాశక్తివలన కఫ రోగాలు, క్రిమి రోగాలు, పైత్యజ్వరాలు, రక్తపైత్యం, సర్ప విషం హరించి పోతయ్. అతికొవ్వును తగ్గించి శరీరాన్ని నాజుకుగా చేస్తుంది.

గవదబిళ్ళలకు -గట్టియోగం

ఆవిశాకు, కొద్దిగా గుల్లసున్నం కలిపినూరి పైన పట్టించి దూది అంటిస్తూవుంటే గవదబిళ్ళలు తగ్గిపోతయ్. లేక ఒట్టి ఆకురసమైనా పైనపూస్తుంటే ఆ బిళ్ళలు కరిగిపోతయ్.

సుఖవిరేచనానికి - స్థౌల్యహరానికి

అవిశాకుతో ఆకుకూరవండి తింటుంటే సుఖ విరేచనం కావడమేకాక పొట్ట మొదలైనచోట్ల అతిగాపెరిగిన కొవ్వుమొత్తం కరిగిపోయి నడుము సన్నగా తయారౌతుంది.

అనాదినుండి మనదేశంలో ముఖ్యంగా పశువులకు అవిశాకును తినిపించడం ఈనాటికికూడా కొన్నిప్రాంతాల్లో ఆచారంగా వుంది. ముఖ్యంగా ఎద్దులకు, కోడెలకు ఆఆకును తినిపిస్తారు. ఎందుకంటే శరీరాన్ని దృఢంగా వుంచుతూ అతికొవ్వు లేకుండా ఆరోగ్యంగా వుండడంకోసం ఈఆకును తినిపిస్తారు. ఈకూరను వండుకొని తినడం కూడా మన ఆచారంలోనే వుంది.

కంటిరోగాలకు - కమ్మనిమార్గం

అవిశాకునుకడిగి చేతితోనలిపి రసంతీసి వడపోసి ఒకచుక్క కంటిలోవేసుకుంటుంటే కంటి మసకలు తగ్గిపోయి చూపు నిర్మలమౌతుంది, రేచీకటికూడా తగ్గిపోతుంది.

పార్శ్వపు తలనొప్పి -పారిపోవుటకు

అవిసెగింజలు 5గ్రా॥, ఆవాలు 5గ్రా॥ కలిపి మంచినీటితో మెత్తగానూరి ఆమిశ్రమాన్ని తల కణతలపైన మాత్రమే పట్టులాగావేసి పైనకాగితం అంటించాలి. తరువాత, ఇటుకపోడిని వేయించి బట్టలో మూటకట్టి దానితో కాపడంపెడుతూవుంటే అప్పటికప్పుడే పార్శ్వపునొప్పి తగ్గిపోతుంది.

శరీరానికి తెల్లనికాంతి,అతిసౌందర్యప్రాప్తి

అవిసెపూలుతెచ్చి ఆరబెట్టి దంచిజల్లించి నిలువ చేసుకోవాలి. రోజూ తగినంత పొడిని గేదె పాలతో కలిపి మెత్తగానూరి అందులో కొంచెం వెన్న కూడా కలిపి ఈమిశ్రమాన్ని శరీరానికి నలుగుపిండిలాగా మర్దనచేసి ఎండిపోయిన తరువాత స్నానంచేస్తుంటే శరీరంలోని నలుపంతా విరిగిపోయి చర్మమంతా తెల్లగా సౌందర్యవంతంగా తయారౌతుంది.

మూత్రపిండాల - పరిరక్షణకు

అవిసెగింజల్ని దోరగావేయించి వాటిలో సగం తూకంగా కండచక్కెరపొడి కలిపి రోటిలోవేసి బాగా మెత్తగా అయ్యేంతవరకు దంచాలి. తరువాత ఆముద్దను10గ్రా॥ల మోతాదుగా లడ్లులాగా తయారుచేసి నిలువవుంచుకోవాలి.

మూత్రపిండాలు పాడైనవారు అనేక మూత్ర వ్యాధులతో బాధపడే వారు ఉదయం సాయంత్రం ఆహారానికి గంటముందు ఒక అవిసెలడ్డును తింటూవుంటే అతిత్వరగా ఆసమస్యలన్నీ తీరిపోతయ్.

ఉబ్బసానికి - ఉధృతమైనయోగం

దోరగా వేయించిన అవిసెగింజలు 40గ్రా॥, దోరగావేయించిన మిరియాలు 10గ్రా॥ తీసుకొని విడివిడిగా దంచి జల్లించి కలిపి వుంచుకోవాలి. రోజూ రెండుపూటలా 3గ్రా॥ పొడి ఒకచెంచా తేనెతో కలిపి తింటూవుంటే మూడు, నాలుగు వారాలలో ఉబ్బస వ్యాధి పూర్తిగా హరించి పోతుంది.

సెగగడ్డలు - తగ్గిపోవుటకు

అవిసెగింజలు, పసుపుకొమ్ములు సమంగా తీసుకొని మెత్తగానూరి గడ్డలపైనవేసి కట్టుకడుతూ వుంటే మూడురోజులలో గడ్డలుపగిలిపోయి పుండు మాడిపోతుంది.

రేచీకటి తగ్గిపోవుటకు

ప్రతిరోజూ అవిసెపూలనుగానీ, మొగ్గలనుగానీ కూరగా వండుకొని అన్నంలోకలుపుకొనివరుసగా 21రోజులు తింటుంటే రేచీకటిరోగం హరించి పోతుంది.



ముగ్ధమోహన-సౌందర్య ప్రాప్తి

సీమఅవిసెగింజలు, మినపప్పు, గోధుమలు, దోరగా వేయించిన పిప్పళ్ళపొడి సమభాగాలుగా కలిపి నిలువవుంచుకోవాలి. రోజూ స్నానానికి గంటముందు తగినంతపొడిని మంచినెయ్యితో బాగాకలిపి ఆముద్దను శరీరమంతారుద్దుకొని అది బాగా ఆరి పోయిన తరువాత స్నానంచేస్తుంటే మన్మధునివంటి శరీరకాంతి చేకూరుతుంది.

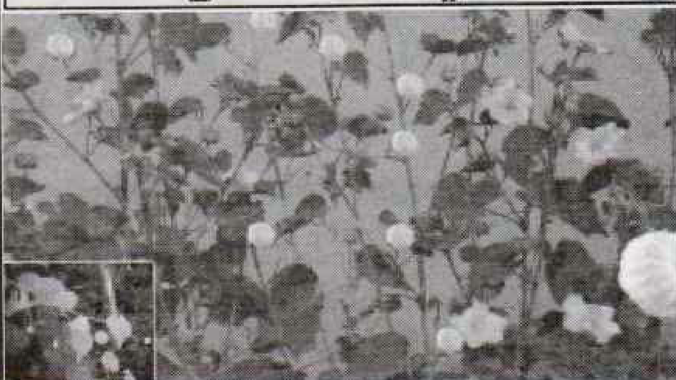
బల్లరోగానికి - పెరిగినపొట్టకు

అవిసెగింజలను ఆముదంగింజలను సమ భాగంగా తీసుకోవాలి. ఆముదపు గింజలను పగులకొట్టి పైపెచ్చులుతీసివేసి లోపలిపప్పుతో పాటు అవిసెగింజలను కూడాకలిపి తగినన్ని నీటితో మెత్తగాముద్దలాగా కొంచెం పలుచగా వుండేటట్లు నూరాలి. ఈమిశ్రమపదార్థాన్ని కడుపు పైన పట్టులాగా వేయాలి. ఇక్కడ మీరు ఈక్రింది విషయం గమనించాలి.

ప్లీహము చెడినప్పుడు కాలేయము మందగించి నప్పుడు కడుపు ఎత్తుగా ఉబ్బిపోయి బల్లరోగం వస్తుంది. అలాపెరిగిన పొట్టపైనగానీ, లేక సహజంగా అతికొవ్వుతో పొట్ట తదితరభాగాలు ఎత్తుగా పెరిగినవారుగానీ పైన తెలిపినపట్టు ప్రతిరోజూ వేస్తుంటే పొట్ట కరిగిపోతుంది. ✱

7. అమితమైన బలాన్ని అందించే - అతిబల (ముద్రబెండ)

ఆయుర్వేద అభిమాన పాఠకులారా! మనరాష్ట్రంలోని దాదాపుగా అన్నిగ్రామాలలో కనిపించే చెట్టు అతిబల. దాదాపుగా ఇది తెలియని గ్రామీణులు వుండరు. అమితమైన బలాన్ని అందించే శక్తి ఇందులో వుంది కాబట్టే దీనికి అతిబల అని పేరువచ్చింది. ప్రాచీనకాలంలోకూడా రామాయణంలోను భారతంలోను ఆ తరువాత కాలాలలోకూడా ఈ అతిబల మొక్క ప్రశంస చాలాచోట్ల కనిపిస్తుంది. దీని ఆకులు, పూలు, గింజలు, వేర్లు సర్వాంగాలు శక్తివంతమైనది. ఇలాంటి అసాధారణమైన ఔషధశక్తిగల ఓషధులు గ్రామ గ్రామానవుండికూడా వాటి గురించి తెలుసుకోలేక ఉపయోగించుకోలేక మన భారత జాతి బలహీనమైపోతుందంటే ఇది ఎంత దురదృష్టమో ఆలోచించండి. ఇప్పటికైనా ఈ మొక్కగురించిన వాస్తవాలు ప్రజలందరికి తెలియజేసి అందరిని శక్తివంతులుగా మార్చడానికి ప్రయత్నించవలసిందిగా కోరుతున్నాము.



అతిబల- పేర్లు

సంస్కృతంలో **అతిబల** అని, హిందీలో **కంగి** అని, తెలుగులో **ముద్రబెండ, తుత్తురుబెండ, దువ్వెనకాయల చెట్టు, అతిబల** అని, లాటిన్‌లో Malya Rotondifolia ఆంగ్లంలో Mallow Tree అంటారు.

అతిబల- రూప గుణ ధర్మాలు

తుత్తురుబెండ ఆకులు మృదువుగా జిగట కలిగి మేహశాంతిని కలుగజేస్తయ్. శరీరంలోని సకల మలినాలను బయటికి తోసివేసి శుద్ధిచేస్తయ్. గడ్డలను వ్రణాలను మెత్తపరచి పక్వంచేసి మాన్పి వేస్తయ్. ఇంకా అనేకయోగాలు తెలుసుకుందాం.

మూత్రంలోమంట, రాళ్ళు వుంటే ?

తుత్తురుబెండ నాలుగైదుఆకులు నలిపి పావు లీటరు నీటిలోవేసి సగానికి మరగబెట్టి వడపోసి చల్లార్చి ఒకచెంచా కండచక్కెరకలిపి మూడు పూటలా తాగుతుంటే మూత్రంలో మంట తగ్గిపోయి రాళ్ళు కరిగి మూత్రంద్వారా పడిపోతయ్.

నేత్రదోషాలకు - ఆకుకషాయం

పైనచెప్పినట్లు కషాయంచేసి చల్లార్చి ఆ కషాయాన్ని మూసినకండ్లపైన కడుగుతూవుంటే కంటి దోషాలు హరించి కంటిచూపు పెరుగుతుంది.

జ్వరతీవ్రతలో - అతిబల

అతిబలాకులను నీటిలోనానబెట్టి వడపోసి అందులో కొద్దిగా కండచక్కెరకలిపి కొద్ది కొద్దిగా తాగుతూవుంటే వేడితగ్గి జ్వరం శాంతిస్తుంది.

☆ ఇదేనీరు మూడుపూటలా సేవిస్తుంటే **మూత్రంలోమంట, చురుకు, మూత్రాశయంలో వాపు, దీర్ఘకాలిక దగ్గులు** కూడా హరించిపోతయ్.

పిచ్చికుక్కవిషానికి - అతిబల

పిచ్చికుక్కకరచినవెంటనే అతిబల ఆకులరసం 70 గ్రా॥ మోతాదుగా తాగించాలి. ఆకుముద్దను కాటుపైనవేసి కట్టుకట్టాలి. ఇలాచేస్తుంటే విషం విరిగి పోతుంది.

శీఘ్రస్కలనానికి -అతిబల

తుత్తురుబెండ గింజలు 50గ్రా॥, శతావరి వేర్ల పొడి 100గ్రా॥, ఆ రెండింటికి సమంగా పటిక బెల్లంపొడి కలిపి నిలువవుంచుకోవాలి. రోజు రెండుపూటలా ఒకచెంచాపొడి చప్పరించి తిని ఒక కప్పుపాలు తాగుతూవుంటే శీఘ్రస్కలనం మాయమైపోయి వీర్యం గట్టిపడి యౌవనం పెరుగుతుంది.

పైత్యపు -గుండెదడకు

అతిబల ఆకులు ఏడు తీసుకొని మంచినీటితో నూరి బట్టలో వడపోసి ఆరసంలో చక్కెర కలిపి తాగుతూవుంటే అధికవేడివల్ల కలిగిన గుండెదడ శీఘ్రంగా హరించిపోతుంది.

నడుమునొప్పికి - నాణ్యమైన మార్గం

పైనతెలిపినట్లు అతిబల ఆకులతో కాచిన కషాయం రెండుపూటలా తాగుతూ ఆకులను నలగ్గొట్టి వేడిచేసి నొప్పులపైనవేసి కట్టుకడుతూ వుంటే కేవలం నడుమునొప్పేకాక ఎక్కడి నొప్పులైనా తగ్గిపోతయ్.

మొలలకు - అతిబల ఆకుకూర

అతిబలఆకులను కూరలాగావండి రెండు పూటలా తింటుంటే మొలలనుండి కారేరక్తం ఆగిపోతుంది.

స్త్రీల - స్తనాలవాపుకు

అతిబలవేరును నిలువచేసుకొని రోజూ రెండు పూటలా కొంచెం నీటితో సానరాయిపైన ఆవేరును అరగదీసి ఆ గంధాన్ని వాపులపైన పట్టిస్తూవుంటే రొమ్ములవాపుతగ్గిపోతుంది.

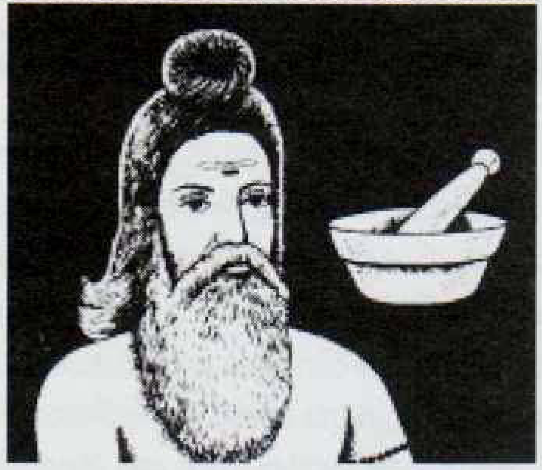
అలాగే కండరాల వాపుపైనకూడా పట్టిస్తూవుంటే ఆవాపు తగ్గుతుంది.

దగ్గు, ఉబ్బసం - హరించిపోవుటకు

బాగా ముదిరిన అతిబలచెట్టును సమూలంగా పెకలించి తెచ్చి ముక్కలుగా చేసి కడిగి ఎండలో ఎండబెట్టాలి. తరువాత దాన్ని కాల్చి బూడిదగా చేయాలి. ఆ బూడిదను ఒకకుండలో పోసి నిండా నీరుపోసి మూడురోజులపాటు వుంచాలి. రోజుకు ఒకసారికర్రతో కలుపుతూవుండాలి.

నాలుగవ రోజున పైకితేలిన నీటినిమాత్రమే ఉంచుకొని చిన్నమంటపైన మరిగిస్తే అంతా తెల్లటి క్షారంగా మిగులుతుంది. దాన్ని మెత్తగానూరి నిలువ చేసుకోవాలి.

ఈక్షారం రెండుమూడుచిటికెల మోతాదుగా ఒకచెంచా తేనెతో కలిపి సేవిస్తువుంటే దగ్గు, ఉబ్బసం హరించిపోతయ్.



మూత్రపిండాల - నొప్పితగ్గుటకు

అతిబల ఆకులను 50గ్రా॥ తీసుకొని మెత్తగా నూరి చిన్నచిన్న బిళ్ళలుగా తయారుచేయాలి. తరువాత ఆవునెయ్యి 50గ్రా॥ పాత్రలోపోసి పొయ్యి మీదపెట్టి నెయ్యి మరుగుతుండగా ఈబిళ్ళలను అందులోవేయాలి. బిళ్ళలన్నీ వేగేవరకువుంచి దించి వడపోసి వాటిని నిలువచేసుకోవాలి. రోజూ రెండుపూటలా ఒకటి లేక రెండుచెంచాల మోతాదుగా వాటిని సేవిస్తుంటే మూత్రపిండాలనొప్పి తగ్గిపోతుంది.

నులిపురుగులు హరించుటకు

అతిబలగింజలను నిప్పులపైనవేసి ఆ పొగను పిల్లల గుదస్థానమునకు తగిలేటట్లుగా చేస్తే దాని ప్రభావానికి లోపలి నులిపురుగులు హరించి పోతయ్.

మొలలకు - అతిబలగోలీలు

అతిబల ఆకులు ఇరవైఒకటి, అలాగే మిరి యాలు ఇరవైఒకటి తీసుకొని మొత్తం మెత్తగానూరి ఏడు గోలీలుచేయాలి. రోజు ఒకగోలీ చొప్పున ఏడు రోజులు పరగడుపున ఒకగోలీని మంచినీటితో సేవిస్తుంటే వాతదోషంవలన కలిగిన మొలలు హరించి పోతయ్.

గుండెబలానికి - ముఖకాంతికి

అతిబలవేర్లను దంచి పొడిచేసి జల్లించి నిలువ వుంచుకోవాలి. ఈ పొడిని మూడునాలుగు చిటికెల మోతాదుగా ఆవునెయ్యితో కలిపి రెండుపూటలా ఆహారానికి గంటముందుసేవిస్తుంటే గుండెకు బలంకలగడమేకాక ముఖంకూడా కాంతివంతంగా మారుతుంది. ✯

8. శోకమును హరించు - అశోకం

ప్రియమిత్రులారా! ఆయుర్వేద బంధువులారా! అశోకచెట్లు మనరాష్ట్రంలో చాలామందికి తెలుసు. ఇందులో సన్నగా పొడవుగా పెరిగే చెట్లను అశోకచెట్లు అని చాలామంది భ్రమచెందుతారు. కానీ, అవి ఔషధాలకు ఉపయోగపడే అసలైన అశోకచెట్లు కావు. అశోకచెట్లు అచ్చం మామిడిచెట్టులాగా పెరుగుతుంది. శాఖోపశాఖలుగా విస్తరిస్తుంది. అనాదిగా మనదేశంలో అశోకచెట్టు భారతీయుల శోకాలను అనగా రోగాలను పోగొడుతూ మనలను కన్నతల్లిలాగా కాపాడుతూ వుంది. రామాయణంలో కూడా సీతమ్మతల్లిని రావణుడు అశోకవనంలోనే ఉంచినట్లుగా వ్రాయబడింది. ఈచెట్టు ఏవిధంగా కాపాడుతుందో సవివరంగా మనం తెలుసుకుందాం.



అశోక - పేర్లు

సంస్కృతంలో *అశోక, శోకనాశ, హేమపుష్ప* అని, హిందీలో **అశోక్** అని, తెలుగులో **అశోకవృక్షం** అని, లాటిన్‌లో Saraca Indica &Jonesia Asoka ఆంగ్లంలో Asoka Tree అంటారు.

అశోక - రూప గుణ ధర్మాలు

ఇది విస్తారంగా సుగంధపరిమళాలతోకూడిన పువ్వులను పూస్తుంది. దీనిచెక్క కషాయం లేక చూర్ణం వగరు చేదురుచులతో అన్నివ్రణాలను క్రిమిరోగాలను కఫరోగాలను జంతువిషాలను స్త్రీల బట్టంటు రోగాలను హరించివేస్తుంది.

మేహవాతనొప్పలకు - అశోక

అశోకమాను బెరడును తెచ్చి కడిగి నానబెట్టి మెత్తగా దంచి ముద్దచేసి దాన్ని కొంచెం వెచ్చ చేసి పైనవేసి కట్టుకడుతూవుంటే మేహవాత నొప్పులు ఖచ్చితంగా తగ్గిపోతయ్.

స్త్రీల బట్టంటు రోగాలకు - అశోక

ఒకలీటరు మంచినీటిలో అశోకమాను బెరడు 100గ్రా॥ నలగ్గొట్టివేసి పావులీటరు కషాయం మిగిలేవరకు మరగబెట్టి వడపోసి దించి దాన్ని రెండు భాగాలుగాచేసి ఉదయం సగం, సాయంత్రం సగం మోతాదుగా తగినంత కండచక్కెర కలిపి తాగుతుంటే స్త్రీల తెలుపు, ఎరుపు,నలుపు, పసుపు రంగులతో స్రవించే బట్టంటు రోగాలు హరించిపోతయ్.

☆ ఇదే కషాయాన్ని ఉపయోగిస్తుంటే యోని శూల, యోనిమంట మొదలైన యోని సమస్యలు కూడా తగ్గిపోతయ్.

అధిక బుతురక్తానికి - అశోక

అశోక మానుబెరడు 80గ్రా॥, నాటుఆవుపాలు 80గ్రా॥, మంచినీరు 320గ్రా॥ తీసుకోవాలి. చెక్కనుకడిగి నలగ్గొట్టి రసంతీయాలి. ఆరసం ఆవు పాలు నీరు అన్నికలిపి పొయ్యిమీదపెట్టి నీరు ఇగిరి పోయేవరకు మరిగించి మిగిలిన కషాయాన్ని వడ పోసుకొని మూడుమోతాదులుగా మూడుపూటలా కొద్దిగా పటికబెల్లం కలిపి సేవించాలి.

ఇది సేవించేటప్పుడు కారం, ఉప్పు, పులుపు, మాంసం, గుడ్లు, చేపలువంటి పదార్థాలు సేవించ కూడదు. చప్పిడిపథ్యం ఖచ్చితంగా పాటించాలి. ఇలాచేస్తుంటే అధికబుతురక్తం ఆగిపోతుంది. అంతేగాక, గార్భశయంలోని ఇతర సమస్యలన్నీ కూడా నివారించబడతయ్.

గర్భంరాని వంధ్యా స్త్రీలకు ఈ కషాయ సేవనవలన గర్భాశయ శుద్ధి జరిగి సంతాన ప్రాప్తి కలుగుతుంది.

రక్తప్రదరానికి - మరోమంచిమార్గం

అశోకచెట్టుపూలరసం అరచెంచా, నాగకేసరాల పొడి అరచెంచా కలిపి ఒకకప్పు బియ్యంకడిగిన నీటితో మెత్తగానూరి వడపోసి అందులో ఒకచెంచా కండచక్కెరపొడి కలిపి మూడుపూటలా సేవిస్తుంటే స్త్రీలకు ధారాపాతంగా రక్తంపోవడం ఆగిపోతుంది.

తెల్లబట్టరోగానికి - ప్రత్యేకయోగం

అశోకపూలు నీడలో ఎండించి దంచిన పొడి 100గ్రా॥, శంకుజీరాపొడి 20గ్రా॥, ఎర్రజేగురు మట్టి 20గ్రా॥, వీటిని పలుచని నూలుబట్టలో వస్త్ర ఘూళితం చేసి ఆ మెత్తటిపొడిలో కండచక్కెరపొడి 200గ్రా॥ రోజూ రెండు పూటలా పావుచెంచాపొడి చల్లటినీటిలో సేవిస్తుంటే తెల్లబట్ట, తగ్గిపోతుంది.

స్త్రీలకు - స్వప్నదోషనివారణకు

బహిష్టుస్నానం తరువాత పురుషుడితో సంభోగం జరిపినట్లుగా స్వప్నంవస్తే ఆస్త్రీకి మర్మాయ వాలు బలహీనపడి జీర్ణశక్తి క్షీణించిపోతుంది. నడుము పట్టుతప్పిపోతుంది. మలబద్ధకం కలుగుతుంది. వాయువు ఉదరంలో ప్రవేశించి మిధ్యాగర్భం వచ్చేటట్లు చేస్తుంది. అలాంటివారు ఈ క్రింది యోగాన్ని ఆచరించాలి.

అశోకచెట్టుపూలు, గులాబిరెక్కలు, నాగ కేసరాలు, ఆరెపువ్వు, పొంగించిన పటికపొడి, శతావరిచూర్ణం, దోరగావేయించిన సోంపు గింజలపొడి, సమాన భాగాలుగా కలిపి పలుచని నూలుబట్టలో వస్త్ర ఘూళితంచేసి ఆమొత్తం చూర్ణానికి సమానంగా పటిక బెల్లంపొడి కలిపి నిలువచేసు కోవాలి.

పూటకు అరచెంచాపొడి మోతాదుగా రెండు పూటలా చల్లని నీటితో సేవిస్తుంటే స్వప్న దోషం వల్ల స్త్రీలకుకలిగిన సకల అనారోగ్యాలు అంతరించి పోతయ్.

క్షయదగ్గుకు - అశోక

అశోకచెట్టు వేరుపైబెరడును దంచిపొడిచేసి జల్లించి నిలువచేసుకోవాలి. పూటకు 2గ్రా॥ మోతా దుగా ఒకకప్పు మేకపాలతోకలిపి సేవిస్తుంటే క్షయ దగ్గు తగ్గిపోతుంది.



గర్భస్రావం-కాకుండా

అశోకపూలచూర్ణం10గ్రా॥, అశోకమాను బెరడుచూర్ణం 10గ్రా॥, లొద్దుగపట్టచూర్ణం 10గ్రా॥ గులాబిపూలచూర్ణం 10గ్రా॥ కలిపి నిలువ వుంచు కోవాలి. ప్రతి మూడుగంటలకు ఒకసారి 3గ్రా॥ చూర్ణం చల్లనినీటితో మూడునాలుగుసార్లు తాగిస్తే గర్భస్రావం ఆగిపోతుంది.

సంతానప్రాప్తికి - అశోకరసాయనం

అశోకచెట్టు పైబెరడు అయిదుకేజీల మోతా దుగా తెచ్చి కడిగి నలగ్గొట్టి దానికి పన్నెందురెట్లు నీటిలోవేసి ఒకరోజు నానబెట్టి తరువాత నాలుగవ వంతు కషాయం మిగిలేవరకు మరగబెట్టాలి.

తరువాత వడపోసి అందులో పాతబెల్లం పది కేజీలు, కరక్కాయబెరడు పొడి, తానికాయ బెరడు పొడి, ఉసిరిక బెరడు పొడి,మానిపసుపు, నల్లజీల కర్రపొడి, తుంగగడ్డలపొడి, సొంఠిపొడి, ఎర్ర చందనంపొడి తెల్లజీలకర్రపొడి, అడ్డసరపు ఆకుల పొడి, మామిడిజీడిపొడి, కలువరేకులపొడి, ఒక్కొక్కటి 50గ్రా॥ చొప్పున కలిపి ఆరెపువ్వులపొడి ముప్పావుకేజీ అందులోవేసి కుండపైన మూకుడు పెట్టి గాలి పోకుండా మట్టిబట్టతో సంధిబంధనం చేసి నెల రోజులు నిలువవుంచాలి.

తరువాత తీసి పైతేటనీరు వడపోసుకోవాలి. ఇదే అశోక రసాయనం. పూటకు 20గ్రా॥ మోతా దుగా ఈరసాయనాన్ని రెండుపూటలా సేవిస్తుంటే స్త్రీల సమస్తయోనిరోగాలు గర్భరోగాలు బహిష్టు వ్యాధులు హరించి సంతానప్రాప్తి కలుగుతుంది. ✯

9. ఆసాంతము మోదమును కలిగించు - ఆముదం చెట్టు

ఆయుర్వేదం అంటే ఒకమందులసంచి లాంటిదికాదని అది ఒకఅందమైన జీవనవిధానమని తెలుసుకొని ఆజీవనవిజ్ఞానాన్ని నేర్చుకోవాలని కుతుహలపడుతున్న ఓ ప్రియపాఠకా! మనలను అమ్మలాగా అనుక్షణము కాపాడే అత్యంతవిలువైన చెట్లలో ఈఆముదంచెట్టు సుప్రసిద్ధమైనదని అది మనఊరిలోనే ఉందని తెలుసుకో. ఆ చెట్టుగింజలనుండి తీసిన ఆముదంనూనెతో మన భారతీయ ప్రాచీనతరాలు సంపూర్ణఆరోగ్యంతో గడిపారని గుర్తుచేసుకో. దీని సర్వాంగాలు వందలాదివ్యాధులను పోగొట్టడానికి ఉపయోగపడతాయని అందరికి తెలియజేయి. ఇది నీబాధ్యత, నీధర్మం, నీజీవితలక్ష్యం.



ఆముదంచెట్టు - పేర్లు

సంస్కృతంలో *ఏరండ, పంచాంగుళ, వర్ధమాన* అని, హిందీలో *అరండ్, రేండీ* అని, తెలుగులో *ఆముదంచెట్టు*అని, లాటిన్‌లో Riginus communis అని ఇంగ్లీషులో Castoroil plant అంటారు.

ఆముదం చెట్టు- రూప గుణ ప్రభావాలు

ఆముదంచెట్లలో ఎర్రాముదాలచెట్టు, తెల్లా ముదాలచెట్టు అని రెండురకాలుంటయ్. తెల్లఆముదం చెట్లలో పెద్దగింజలు కాచేది ఒకటి. చిన్నగింజలు కాచే చిట్టాముదంచెట్టు ఒకటివుంటయ్. తెల్లఆముదాలచెట్టు కన్నా ఎర్రాముదాలచెట్టుకు అధికగుణములు కలవని అనుభవజ్ఞుల అభిప్రాయం.

ఇది పక్షవాతము మొదలైన సమస్తవాతములను అజీర్ణరోగములను ఇంకా శరీరంలోని సమస్త అవయువాలలో వచ్చే అనేకవ్యాధులనుకూడా పోగొడుతుంది. ఆ ఉపయోగాలు తెలుసుకుందాం.

పక్షవాతమునకు, మలబద్ధకమునకు

ఆముదంగింజలు 100గ్రా॥ తీసుకొని పగులకొట్టి పైబెరడు తీసివేయాలి (బెరడు విషపూరితమైనది కాన మరువకుండా తీసివేయాలి) లోపల తెల్లగావుండే పప్పును మెత్తగానూరి గిన్నెలోవేసి నాలుగురెట్లు ఆవుపాలుపోసి, కోవాలాగా మారేవరకు ఉడికించాలి. తరువాత అందులో 100గ్రా॥ చక్కెరవేసి చిన్న మంటపైన మరిగిస్తూ పదార్థమంతా హల్వా (లేహ్యం) లాగా అయినతరువాత దించి నిలువవుంచుకోవాలి.

రోజూ రెండుపూటలా ఆహారానికి గంట ముందు 5 గ్రా॥నుండి10 గ్రా॥ మోతాదుగా ఈహల్వాను తింటూవుంటే అన్నిరకాల వాతరోగాలు మలబద్ధకం, పక్షవాతం హరించిపోతయ్.

☆ వాత మరియు కఫ పదార్థాలునిషేధం.

పిల్లల కడుపులో పురుగులుంటే ?

ఆముదపుఆకును ముక్కలుగాచేసి బిడ్డలగుద స్థానములో రెండుమూడుసార్లు ఆకులతోరుద్దితే కడుపులోనిపురుగులన్నీ మలంద్వారాబయటికి వస్తయ్.

మూలవ్యాధి - నిర్మూలించుటకు

లేతఆముదపుఆకులను, ఒకకర్పూరంబిళ్ళకలిపి మెత్తగానూరి ఆసనానికి కట్టుకడుతూవుంటే మూల వ్యాధి తొలగిపోతుంది.

బహిష్టు ఆగిన స్త్రీలకు

ఆముదపుఆకును కొంచెం నలగ్గొట్టి వేడిచేసి గోరువెచ్చగా పొత్తికడుపుపైన పరచి గుడ్డతోకట్టుకట్టి రాత్రినుండి ఉదయందాకా వుంచుతూవుంటే ఋతుబద్ధం హరించిపోయి బహిష్టువస్తుంది.

పురుషాంగ - బలహీనతకు

ఆముదపుపప్పు (పైబెరడుతీసినవి)100గ్రా॥ మంచినువ్వులనూనె 100గ్రా॥ ఈ రెండింటిని కలిపి చిన్నమంటపైన పప్పుమాడిపోయేవరకు మరిగించి దించి వడపోసి నిలువచేసుకోవాలి. రోజూ నిద్రించే ముందు 5 నుండి10చుక్కలనూనెను పురుషాంగం పైన మృదువుగా ఇంకిపోయేవరకు రుద్ది ఉదయం స్నానం చేస్తూవుంటే క్రమంగా అంగబలహీనత తగ్గిపోయి పురుషాంగానికి పూర్తిబలంచేకూరుతుంది.

కీళ్ళనొప్పులకు, మంటలకు

ఆముదపు ఆకులకు నువ్వులనూనెపూసి, ఆకులను వెచ్చచేసి వేడివేడిగా కీళ్ళపైనవేసి కట్టుకడుతూవుంటే కీళ్ళవాపులు, నొప్పులు తగ్గుతయ్.

అలాగే ఆముదపు పప్పునుమెత్తగానూరి వేడిచేసి గోరువెచ్చగా ఆముద్దను కీళ్ళపైనవేసి కట్టుకడుతూ వుంటే కీళ్ళమంటలు తగ్గిపోతయ్.

దురదలు త్వరగా తగ్గుటకు

ఆముదపుగింజలను పగులగొట్టి పైబెరడును తీసివేసి లోపలిపప్పును పెరుగులోవేసి ఒకరోజు నానబెట్టి మెత్తగానూరి ఆ మిశ్రమాన్ని దురదలపైన లేపనం చేస్తూవుంటే వారంరోజుల్లో కఠినమైన దురదలు కనిపించకుండాపోతయ్.

చర్మంపై కురుపులు, వ్రణాలు వస్తే

ఆముదపుచెట్టు వేరును మంచినీటితో సానరాయి మీద అరగదీసి ఆ గంధాన్ని కురుపులపైన లేపనం చేస్తూవుంటే అతిత్వరగా కురుపులు, పుండ్లు తగ్గి పోతయ్.

ఆముదము ఆకును మెత్తగాదంచి వ్రణాలపైన వేసి కట్టుకడుతూవుంటే వ్రణాలు మాడిపోతయ్.

గర్భశయవాపు - హరించుటకు

ఆముదపుఆకులను శుభ్రంగా కడిగి మెత్తగానూరి పరిశుభ్రమైన బెత్తెడు వెడల్పు పొడవుగల నూలుబట్టకు పట్టించి ఆబట్టను వత్తిలాగాచుట్టి దానిని యోనిలోపల వుంచాలి.ఒకగంటతరువాత తీసివేయాలి. ఇలా ఉదయం ఒకవత్తి సాయంత్రం ఒకవత్తి మార్చి పెడుతూవుంటే అయిదారు రోజుల్లో స్త్రీల గర్భాశయపు వాపు తగ్గిపోతుంది.

అనవసరరోమములకు

పైబెరడు తీసివేసిన ఆముదపుపప్పును మెత్తగా నూరి వెంట్రుకలను తీసివేసినచోట రుద్దుతూవుంటే వెంట్రుకలు త్వరగామొలవవు.

సమస్త వాతవ్యాధులకు



ఆముదపుచెట్టువేర్లు, శొంఠి, దేవదారుచెక్క సన్నరాష్ట్రం, తిప్పతీగ సమభాగాలుగా తీసుకొని విడివిడిగా ఆరబెట్టి దంచి పొడిచేసుకోవాలి. ఈ మిశ్రమచూర్ణం 20గ్రా॥ మోతాదుగా అరలీటరు మంచినీటిలో వేసి అరపావులీటరు కషాయం మిగిలే వరకు చిన్నమంటపైన మరిగించి వడపోసి గోరు వెచ్చగా రోజూ ఉదయం పరగడుపున సేవిస్తూవుంటే క్రమంగా అన్నిరకాల వాతరోగాలు అణగారిపోతయ్.

కాలినపుండ్లకు - కమ్మనిమార్గం

సున్నపుతేటపైనీరు, ఆముదం ఈరెండు సమంగా ఒకపాత్రలోపోసి గిలగొట్టి అది వెన్నలాగా మారిన తరువాత దాన్ని కాలినపుండ్లపైన, బొబ్బలపైనలేపనం చేస్తూవుంటే అతిత్వరగా మాడిపోతయ్.

సర్వవిషాల - సంహారం

బాగాముదిరిన ఆముదపుచెట్టునుండి విధిపూర్వ కంగా పూజచేసిన తరువాత దానివేర్లు తవ్వుకొనితెచ్చి శుభ్రంగా కడిగి చిటికెనవేలంత ముక్కలుచేసి నీడలో గాలితగిలేచోట ఆరబెట్టి నిలువవుంచుకోవాలి. మాన వులు విషప్రభావానికి గురైనప్పుడు వెంటనే ఒక ముక్కను బుగ్గనపెట్టుకొని నములుతూ ఆరసాన్ని మింగుతూవుంటే విషప్రభావం హరించిపోతుంది. ✸

10. ఆరోగ్యశంఖారావాలు - ఆవాలు

ఓ ప్రియభారతపుత్రికా! నీ వంట ఇంటిలో పోవులడబ్బాలో వున్న ఆవాలు నిన్ను నీ కుటుంబాన్ని ఎన్నిరకాల అనారోగ్య సమస్యల నుండి తప్పించగలవో నీకు తెలుసా! చూడటానికి అతిసూక్ష్మమైనవిగా కనిపించే ఈ ఆవాలగింజలలో భగవంతుడు ఎంతో అత్యున్నతమైన శక్తిని నింపాడు. ఈ శక్తితో అనేక క్రూరవికృత కఠిన దీర్ఘరోగాలను నాశనంచేయమని వాటిని ఆజ్ఞాపించి మన వద్దకు చేర్చాడు. మనమంతా అంధులమైపోయి ఎదుటవున్న ఆహారఔషధాన్ని తెలుసుకోలేక ప్రతిచిన్న అనారోగ్యసమస్యకు ఆసుపత్రులకు పరుగులుతీస్తున్నాము. ఈ పరుగుల పందెంలో డబ్బుపోయి రోగాలు తగ్గక, మరికొన్ని కొత్తరోగాలను కొనితెచ్చుకొని కుమిలిపోతూ జీవశ్చవాల్లా బ్రతుకుతున్నాం. మా ప్రియభారత సోదరీ! కళ్ళు తెరువు. వంట ఇంటిలోని వజ్రాయుధంవంటి ఈ ఆవాల గురించి తెలుసుకో. ఆనంద జీవితాన్ని అందుకో.



ఆవాలు - పేర్లు

సంస్కృతంలో **సర్షప** అని, హిందీలో సరసో,**రాయి** అని, తెలుగులో **ఆవాలు** అని, లాటిన్‌లో Brassica Campestris ఆంగ్లంలో Indian Mustard అంటారు.

ఆవాలు - రూప గుణ ప్రభావాలు

ఆవాలు ఎరుపు, నలుపు, తెలుపు అనే రంగుల బేధాలతో దొరుకుతయ్. ఇవి కారపురుచితో చాలా వగరుగా వుంటయ్. అధికమైనవేడిని పుట్టిస్తయ్. కఫం, వాతం, అజీర్ణం, దురదలు, మెదడులోని క్రిములు, తలలోని చెడునీరు, కుష్ఠు, పక్షవాతం వంటి అనేకరోగాలను సమర్థవంతంగా అణచివేస్తయ్.

ఆవాలు ఆహారంగా -ఎలామారినయ్?

ఆవాల ఔషధగుణాలను తెలుసుకున్న ఆయుర్వేద మహర్షులు వీటిని ప్రతిరోజూ ఆహారపదార్థాలలో అతికొద్దిగా వాడుతూవుంటే అనేకరోగాలను మానవులకు కలుగకుండా చేస్తాయని తమప్రయోగాల ద్వారా నిరూపించి వీటిని మనవంటింటి పోపుల డబ్బాలోకి చేర్చారు. అలాంటి భారతీయ పరిశోధకులను నేటిజాతి మరచిపోవడం తమకండ్లు తామే పొడుచుకోవడంలాంటిది, ఇది కృతఘ్నత.

ఒక్కనిమిషంలో - తేలువిషం విరుగుడు

ఆవాలు, పత్తిఆకులు కలిపి నలగ్గొట్టి తేలుకుట్టిన చోట పట్టిస్తే ఒక్కనిమిషంలో విషం విరిగిపోతుంది.

మూర్ఛ - వెంటనే తగ్గుటకు

కొంచెం ఆవాలను మంచినీటితో మెత్తగానూరి ఆముద్దను ముక్కుదగ్గర వాసన తగిలేటట్లుగా పెడితే మరుక్షణంలోనే ఫిట్స్‌వల్ల అపస్మారంవల్ల మూర్ఛవల్ల తెలివితప్పిన రోగి వెంటనే మేల్కొంటాడు.

నీళ్ళవిరేచనాలకు - ఆవాలు

కొంచెందోరగావేయించిన ఆవాలు, బెల్లం సమంగా కలిపి అతిమెత్తగా దంచి బఠాణీగింజంత మాత్రలుచేసి నిలువచేసుకోవాలి.

నీళ్ళవిరేచనాలతో బాధపడేవారు పూటకు ఒక గోలీ చొప్పున రెండు లేక మూడుపూటలా మంచి నీటితో సేవిస్తూవుంటే నీళ్ళ విరేచనాలు ఆగిపోతయ్.

వరిబీజరోగానికి - ఆవనూనె

వృషణాలలో వాయువుచేరి నరాలు కిందికిలాగి వాపుపుట్టి వృషణం క్రిందికిజారిన స్థితిలో రోజూ రాత్రిపూట ఆవాలనూనెను ఆవృషణంపైన సున్నితంగా మర్దనచేయాలి.

ఆహారంలో నెయ్యికి బదులు గాను, కూరల తాలింపులోను ఆవనూనెను వాడుతూ తింటుంటే వరిబీజం హరించిపోతుంది.

మూత్రం బట్టలోపడే - పెద్దల సమస్యకు

కొంచెం దోరగా వేయించిన ఆవాలను దంచి పొడిచేసి ఒకటి లేక రెండుచిటికెల మోతాదుగా ఆవాలపొడిని రాత్రి ఆహారంలో మొదటిముద్దలో కలుపుకొని ప్రతిరోజూ తింటుంటే బట్టలో మూత్రం పడటం ఆగిపోతుంది.

దరదలు, దద్దుర్లు తగ్గుటకు

ఆవాలనూనె 50గ్రా॥ తీసుకొని గోరువెచ్చగా వేడిచేసి అందులో అమృతధార 20చుక్కలు కలిపి వుంచాలి. ఈమిశ్రమాన్ని పైన మర్దనచేస్తుంటే దురదలు, దద్దుర్లు తపీమని తగ్గిపోతయ్.

స్తనసౌందర్యానికి - ఆవనూనె

దానిమ్మపండ్ల పైబెరడును తీసుకొచ్చి తగినంత ఆవనూనె కలిపి మెత్తగానూరాలి. ఆముద్దను బట్టలో వేసి పిండగా వచ్చినరసం స్తనాలపైన రాత్రి నిద్రించే ముందు మర్దనచేసుకొని పైనదూది అంటించి బ్రా వేసుకోవాలి. ఇలాచేస్తూవుంటే స్తనాలు బిగువుగా దృఢంగా మారతయ్.

దగ్గులకు - ఆవనూనె

ఎడతెరిపి లేకుండా దగ్గుతో బాధపడేవారు కొంచెం ఆవనూనెను తమ గుదము (ఆసనం) లోపల, బయట లేపనంచేస్తుంటే దగ్గుతగ్గిపోతుంది.

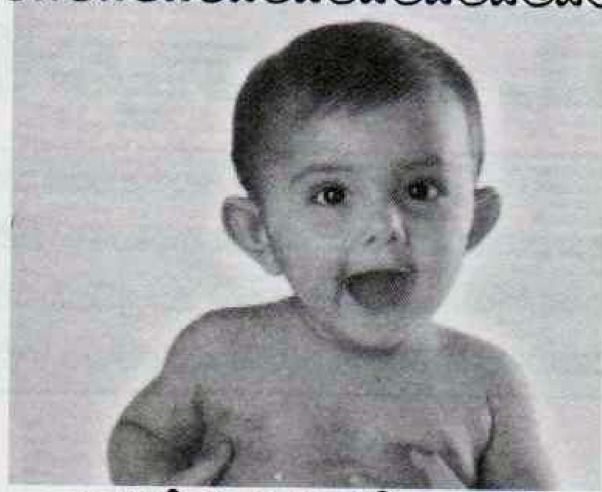
చెవిచీముకు - ఆవనూనె

ఆవనూనె 50గ్రా॥ తీసుకొని అందులో నల్లతుమ్మ చెట్టు పూలు 20గ్రా॥వేసి చిన్నమంటపైన ఆపూలన్నీ నల్లగా మాడిపోయేవరకు మరిగించి దించి వడపోసి నిలువచేసుకోవాలి. ఈనూనెను రోజురెండుపూటలా మూడునాలుగుచుక్కలు గోరువెచ్చగా చెవులలో వేస్తుంటే చెవిచీము, చెవిపోటు, చెవిలోదురద తగ్గిపోతయ్.

ముండ్లు, పుండ్లు - హరించే మలామ్

ఆవనూనె 50గ్రా॥ తీసుకొని పాత్రలోపోసి పొయ్యిమీద పెట్టి అందులో తేనెమైనం 20గ్రా॥ వేసి చిన్నమంటపైన కరిగించాలి. తరువాత దించి వడపోసి మళ్ళీపాత్రలోపోసి అందులో తెల్లగుగ్గిలం పొడి10గ్రా॥, రూమిమస్తకి(ఇది ఆయుర్వేద మూలికల అంగడిలో దొరుకుతుంది) చూర్ణం15గ్రా॥ కలపాలి. ఇది ఆరేటప్పటికి మలాంలాగా తయారౌతుంది.

ఈ మలామ్‌ను పైన పట్టిస్తూవుంటే ఎంత మొండి పుండ్లు అయినా మాడిపోతయ్. అలాగే శరీరంలో ఎక్కడైనా గుచ్చుకున్నముండ్లు లోపలే విరిగిపోయి రాకుండా వుంటే దానిపైన ఈ మలామ్‌నుపట్టిస్తే అవి బయటకు వస్తయ్.



నిద్రలో పండ్లుకొరికే -పిల్లలకు

కడుపులో క్రిములుంటే పిల్లలు నిద్రలో పండ్లు కొరకుతారు. అందువల్ల ఆవాలను కొంచెం దోరగా వేయించి దంచి జల్లించి నిలువవుంచుకోవాలి. ఈ పొడి అరగ్రాము మోతాదుగా అరకప్పుపెరుగులోకలిపి ఉదయంపూట తినిపిస్తూవుంటే పిల్లలకడుపులో వుండే క్రిములు మూడురోజుల్లో మలంద్వారా పడిపోయి పిల్లలు నిద్రలో పండ్లుకొరకడం ఆపివేస్తారు.

కుక్కకాటుకు - ఆవాలనూనె

కుక్కకరచినవెంటనే తగినన్ని ఎండుమిరపకాయలు తెచ్చి వాటిల్లో తగినంత ఆవాలనూనె కలిపి మెత్తగా ముద్దలాగా దంచాలి. ఆముద్దను కుక్కకరచిన చోట పట్టువేసి కదలకుండా గుడ్డతోకట్టుకట్టాలి. నాలు గైదురోజులవరకు ఈకట్టుమీద పొరపాటుగా నీరు పడకూడదు. ఇలాచేస్తే కుక్కవిషం విరిగిపోతుంది.

బోదవాపులకు - ఆవాలు

ఆవాలు, ఉమ్మెత్తాకులు, ఆముదపుచెట్టువేర్లు, మునగచెట్టు పైబెరడు, సమభాగాలుగాతీసుకొని తగినన్ని మంచినీరుతో మెత్తగానూరి ఆముద్దను బోద వాపులపైనవేసి కట్టుకడుతూవుంటే క్రమంగా బోద హరించిపోతుంది.

పిల్లలకు - నూరేండ్ల దంతసౌందర్యం

పిల్లలకు మూడుసంవత్సరాలునిండి నాలుగో సంవత్సరం ప్రారంభమైనప్పటినుండి ప్రతిరోజూ ఉప్పు ఆవనూనె కలిపిన మిశ్రమంతో పండ్లుతోమిస్తూ వుంటే వారికి నూరేండ్లువరకు పండ్లుకదలవు, ఊడవు. ఎలాంటి నోటివ్యాధులుకూడా వారి దరి చేరవు. ✭

11. ఆరోగ్యానికి ఛత్రి - ఆకుపత్రి

ఆయుర్వేద బంధువులారా! ఆకుపత్రి అంటే మనవాడుకభాషలో బిర్యాని ఆకు అంటారు. ఇది మామిడి ఆకులాగా వుండి సువాసనగా వుంటుంది. వీటిని బిర్యాని లేక పలావ్ వండేటప్పుడు అన్నంలోవేసి ఉడికిస్తారు. ఆహారపదార్ధంగా మాత్రమే దీనిగురించి తెలిసిన మాప్రియపాఠకులకు దీని ఆరోగ్య రహస్యాలనుకూడా తెలియజేయడంకోసం కొన్ని వివరాలను అందిస్తున్నాం.

ఆకుపత్రి- పేర్లు

సంస్కృతంలో ***తేజపత్ర, పాకరంజన*** అని, హిందీలో **తేజ్‌పత్తా** అని, తెలుగులో **ఆకుపత్రి, ముద్ద దాల్చినచెట్టుఆకు** అని, లాటిన్‌లో Cassia Lignea & Cinnamomum Tamala Leaves అంటారు.

ఆకుపత్రి - రూప గుణ ధర్మాలు

వీటి చూర్ణం లేక కషాయం వగరుగా, తీపిగా, సువాసనగావుండి వేడిచేసి చల్లారుస్తుంది. వాత, పిత్త, కఫ సంబంధమైన సర్వరోగాలను అణచివేస్తుంది. ఉపయోగాలు తెలుసుకుందాం.

నత్తికి - ఆకుపత్రి

మాటలు తడబడేవారు మాట్లాడేటప్పుడు గొంతు పట్టుకుపోయేవారు నంగినంగిగా నత్తిగా ఆగిఆగి లేక దీర్ఘాలుతీసి మాట్లాడేవారు ఈ ఆకు పత్రిని చిన్నచిన్న ముక్కలుగాచేసి జేబులో వుంచు కొని ఎల్లప్పుడు నోటిలో చిన్నముక్క వుంచుకొని అరసాన్ని మింగుతూవుంటే క్రమంగా పైనసమస్యలు నివారించబడతయ్.

బట్టలకు - పురుగులు పట్టకుండా

బట్టలపెట్టెలో ఈఆకుపత్రివేసి నిలువ వుంచుతూ వుంటే దీని వాసనకు చిమటలుగానీ, చెదపురుగులు గానీ ఆ పెట్టెలోకి రాలేవు.

గర్భశయరోగాలకు - ఆకుపత్రి

ఒకగ్లాసునీటిలో ఆకుపత్రి 10గ్రా॥ వేసి ఒక కప్పు కషాయానికి మరిగించాలి తరువాత వడపోసి తాగుతూవుంటే గర్భదోషాలు హరించి ఋతువు క్రమబద్ధమౌతుంది.

పొత్తికడుపు రోగాలకు - ఆకుపత్రి

ఆకుపత్రిని ఆరబెట్టి దంచి జల్లించి నిలువ చేసు కోవాలి. రెండుపూటలా 2గ్రా॥ మోతాదుగా చప్పరించి తింటుంటే పొత్తికడుపునొప్పి, బిగుసుకుపోవడం వంటి సమస్యలు హరించుకుపోతయ్.

శరీర సుగంధానికి - ఆకుపత్రి

ఆకుపత్రి, వట్టివేర్లు, మరువం, మంచిగంధం జటామాంసి వీటిని సమంగా మంచినీటిలో నానబెట్టి మెత్తగారుబ్బి తలకు వంటికి రుద్ది ఎండిన తరువాత స్నానంచేస్తుంటే శరీరమంతా సుగం ధంతో పరిమ ళిస్తుంది.

నీరసరోగానికి - ఆకుపత్రి

ఆకుపత్రిపొడి 2గ్రా॥, ఆవునెయ్యి ఒకచెంచా కండచక్కెరపొడి ఒకచెంచా కలిపి రెండుపూటలా ఆహారానికి గంటముందు తింటుంటే నీరసం తగ్గి పోయి శరీరానికి బలం కలుగుతుంది. 40 రోజులు మాత్రమే వాడాలి.

క్షయరోగానికి - అక్షయబలానికి

ఆకుపత్రి, చిన్నఏలకులు, దాల్చినచెక్క, దోరగా వేయించిన పిప్పళ్ళు ఒక్కొక్కటి 5గ్రా॥ తీసు కోవాలి. పటికబెల్లం పొడి 20గ్రా॥ అతిమధురం పొడి40గ్రా॥, గింజలుతీసిన ఎండుఖర్జూరం పైబెర డు40గ్రా॥, గింజలుతీసిన ఎండుద్రాక్ష40గ్రా॥ ఇవన్నీ మెత్తగా దంచి కొద్దిగా తేనెకలిపి ముద్దచేసి నిలువచేసు కోవాలి.

పూటకు 10గ్రా॥ మోతాదుగా ఆనందంగా తిని ఒకకప్పు మేకపాలు గోరువెచ్చగా తాగుతుంటే క్షయరోగం హరించిపోవడమేకాక ఆరోగంవల్ల కోల్పో యినబలం కూడా తిరిగివస్తుంది. ☆

12. ఇంపైన చెట్టు - ఇప్పచెట్టు

ప్రియబాంధవులారా! ఇప్పచెట్లు అరణ్యాలలో ఎక్కువగా పెరుగుతూవున్నా మన గ్రామాలలో కూడా చాలాచోట్ల కనిపిస్తుంటయ్. గ్రామీణులకు ఇప్పచెట్లు బాగా తెలుసు. ఇప్పతైలంతో దేవునికి దీపం వెలిగిస్తారు. ఎన్నో విధాలుగా మానవలోకాన్ని అనేక తరాలుగా కాపాడుతున్న ఈ ఇప్పచెట్టు గురించి కొన్ని వివరాలు మనం తెలుసుకుందాం.

ఇప్పచెట్టు- పేర్లు

సంస్కృతంలో *మధుక, మధుపుష్ప* అని, హిందీలో **మధువా** అని, తెలుగులో **ఇప్పచెట్టు** అని, లాటిన్‌లో Bassia Longifolia, B. & Latifolia ఆంగ్లంలో Indian Butter Tree, Mahwash Tree అంటారు.

ఇప్పచెట్టు- రూప గుణ ధర్మాలు

ఇది తీపిరుచితో చలువచేస్తుంది.దీని మాను బెరడు వాతనొప్పులను, పైత్యాన్ని హరిస్తుంది. దీని కాయలపొడి నలుగుపెడితే చర్మరోగాలు తగ్గిస్తుంది. వివరాలు తెలుసుకుందాం.

ఇప్పపూలతో - ఇప్పసారా

ఇప్పపూలనుండి కాచితీసిన ఇప్పసార మన రాష్ట్రంలో ఎన్నోతరాలనుండి ప్రసిద్ధిగాంచింది. ఇది నిషాఇవ్వడమేకాక శరీరానికి మంచిబలం కలిగిస్తూ వాత, పైత్య, రోగాలను హరించివేస్తుంది. రుచికి తీయగా వుంటుంది.వీధులలో దొరికే బ్రాందీ, విస్కీల కన్నా కోటిరెట్లు మెరుగైంది.

ఎక్కిళ్ళకు - ఇప్పపూలు

ఇప్పపూలను దంచితీసినరసం తేనెకలిపి నాలుగు చుక్కలు ముక్కులలోవేసి పీలిస్తే ఎక్కిళ్ళు ఆగిపోతయ్.

మానసిక వికారాలకు - ఇప్పచేవ

ఇప్పచెట్టు బెరడులోపల వుండే చేవ తెచ్చి దంచి వస్త్రఘాళితంచేసి ఆమెత్తటి చూర్ణాన్ని మానసిక రోగాలతో బాధపడేవారు, దెయ్యంపట్టిందని ఊగిపోయేవారు రెండుముక్కులగుండా నశ్యం పీల్చినట్లు రెండు మూడుచిటికెలు రెండుపూటలా పీలుస్తుంటే ఆమానసికరోగం హరించిపోతుంది.

రక్తపైత్యరోగానికి - ఇప్పపట్ట

శరీరంలో ఏభాగంనుండి రక్తంపోతూవున్నా ఇప్పచెట్టుబెరడు 10గ్రా॥ కడిగి నలగ్గొట్టి ఒకగ్లాసు నీటిలోవేసి ఒకకప్పు కషాయానికి మరిగించి వడపోసి చల్లగా రెండు లేక మూడుపూటలా తాగుతుంటే రక్తం పడటం ఆగుతుంది.

తలలోపుట్టే - మురికిసర్పి కురుపులకు

ఇప్పచెక్కపొడి మిరియాలపొడి సమంగా కలిపి మంచినీటితో మెత్తగానూరి ఆ మిశ్రమాన్ని తలపైన లేపనంచేస్తుంటే కంపువాసనకొట్టే కంపుసర్పి మాడిపోతుంది.

గొంతువాపుకు - ఇప్పపువ్వు అద్భుతం

గొంతువాపుతో ఆహారాన్ని మింగలేనివారు ఇప్పపువ్వు 3గ్రా॥ నోటిలోవేసుకొని కొద్దికొద్దిగా నమిలి మింగి కొంచెం నీరుతాగుతూవుంటే గొంతు వాపు తగ్గి తినగలుగుతారు.

అతిదాహానికి - ఇప్పపువ్వు

ఇప్పపువ్వు బుగ్గనపెట్టుకొని చప్పరించి రసం మింగుతూవుంటే అతిదాహం అణగిపోతుంది.

పెదవులరోగాలకు - ఇప్పచెక్క

ఇప్పచెక్కను శుభ్రంగా కడిగి ముక్కలు చేసి ఆరబెట్టి దంచిజల్లించి పలుచనినూలుబట్టలో వస్త్ర ఘాళితంచేసి అతిమెత్తటిపొడి తయారుచేసుకోవాలి.

కొంచెంపొడిలో కొంచెం నెయ్యికలిపి రంగరించి పెదవులపైన లేపనంచేస్తుంటే పెదవుల పగుళ్ళు, పుండ్లు, నల్లదనం హరించి పెదవులు మృదువుగా, మనోహరంగా తయారౌతయ్. ✯

13. ఈశ్వరునికి ప్రతిరూపం - ఈశ్వరిచెట్టు

ఆయుర్మాత బిడ్డలారా! మనరాష్ట్రంలో అనేకగ్రామాల్లో ముఖ్యంగా మెట్టప్రాంతాలు, కొండలు, మిట్టలు వున్నచోట్ల ఈ ఈశ్వరిమొక్కలు ఎక్కువగా కనిపిస్తయ్. ఇందులో నల్లఈశ్వరి, తెల్లఈశ్వరి అనే రెండురకాలున్నయ్. వీటిల్లో కూడా తీగలాగా పెరిగేవి, మొక్కలాగా పెరిగేవికూడా వున్నయ్. పూర్వంనుండి ఈమొక్కలను పొలాలలో నాటుకొని ఆ ప్రాంతాలకు పాములు రాకుండా స్వీయరక్షణ కలిపించుకొనే పద్ధతులు అలవాటులో వుండేవి. ఈనాటి ఆధునిక ప్రజలకు ఈశ్వరిచెట్టు స్వరూపం అసలు తెలియదు. అందుకే అందరికి ఈ అతివిలువైన ఈశ్వరి మొక్కలను పరిచయం చేయడంకోసమే ఈవ్యాసం ప్రకటిస్తున్నాం. దీని ఉపయోగాలను మీరు బాగా అర్థంచేసుకొని ఇతరులకు కూడా అర్థమయ్యేటట్లు చెప్పి అందరికి ఆరోగ్యాన్ని పంచండి.



ఈశ్వరిచెట్టు- పేర్లు

సంస్కృతంలో *నాగదమని, విసర్పిణీ, గంధనాకులి* అని, హిందీలో **ఈశ్వరమూల్** అని, తెలుగులో **ఈశ్వరచెట్టు** అని, లాటిన్‌లో Aristolochia Indica ఆంగ్లంలో Indian Birthwort అంటారు.

ఈశ్వరి - రూప గుణ ధర్మాలు

ఈశ్వరిలో తెల్లఈశ్వరి, నల్లఈశ్వరి అనే రెండు ప్రధానబేధాలు కనిపిస్తున్నయ్. తెల్లఈశ్వరి వేర్లు గానీ, ఆకులుగానీ దంచితీసిన పసరు లేదా నీటిలో మరిగించి కాచినకషాయం వేడి చేస్తుంది. అయితే, దీనిలోని అపురూపమైన ఔషధశక్తివల్ల వాతరోగాలు, విషరోగాలు, చర్మరోగాలు, విసర్పి రోగాలు, జ్వరాలు, దద్దుర్లు, వ్రణాలు మొదలైన అనేకరోగాలు హరించిపోతయ్.

శరీరంలో పేరుకుపోయిన అనేకరకాల మలిన వ్యర్థపదార్థాలను పగులకొట్టి ముక్కలుచేసి మల మూత్రాలద్వారా చెమటద్వారా బయటకుపంపి శరీరాన్ని కాపాడేగుణం ఈశ్వరిలోవుంది.

✯ గర్భిణీస్త్రీలు దీనిని వాడకూడదు. పొరపాటుగా వాడితే గర్భస్రావమవుతుంది.

కంటికొలనులో - పుట్టినపుండుకు

ఈశ్వరివేరు తెచ్చుకొని కడిగి ఆరబెట్టి నిలువ చేసుకోవాలి. దీనిని సానరాయిపైన కొంచెం నీటితో అరగదీసి ఆగంధాన్ని లేపనంచేస్తుంటే కంటి కొలనులో వచ్చిన లూతవ్రణము మాడిపోతుంది.

పాము, తేలు - విషాల విరుగుడుకు

పైన తెలిపినవిధంగా సేకరించిన ఈశ్వరివేర్లు ఎవరికైనా తేలు లేదా పాము కాటువేసినప్పుడు ఈవేరుతో సానరాయిపైన నీటితోఅరగదీసి ఆ గంధాన్ని కాటుపడినచోట దట్టంగా పట్టువేయాలి. తేలువిషమైతే ఒకపట్టు తోనే విరిగిపోతుంది.

పామువిషానికైతే పైన పూసినగంధం కొద్దిసేపటికి నల్లగామారిపోతుంది. వెంటనేదానిని తుడిచివేసి మరలా ఈశ్వరివేరు గంధాన్ని పట్టిం చాలి. ఈవిధంగా గంధం నల్లగామారనంతవరకు పట్టు మారుస్తూవుంటే విషం విరిగిపోతుంది.

పాముకరిచిన సందర్భంలో ఈ వేరుగంధాన్ని ఒకటి లేక రెండుగ్రాముల మోతాదుగా ఒకకప్పు నీటిలోకలిపి లోపలికికూడా ఇవ్వవచ్చు. రోగి పరిస్థితినిబట్టి నిర్ణయం తీసుకోవాలి.

కీళ్ళనొప్పులకు -ఈశ్వరి

ఒకగ్లాసు మంచినీటిలో 2గ్రా॥ ఈశ్వరివేరును నలగ్గొట్టివేసి ఒకకప్పు కషాయానికి మరిగించి వడపోసి ఒక చెంచాతేనెకలిపి సేవిస్తుంటే మూడు నుండి ఏడురోజుల్లో కీళ్ళనొప్పులు తగ్గిపోతయ్.

పాముకాటుభయం లేకుండా

ఆషాఢశుక్లపక్షమి ఆదివారంనాడు ఈశ్వరి చెట్టుకు ధూపదీపనైవేద్యాలతోపూజచేసి ఆచెట్టు నుండి వేరును తెచ్చుకోవాలి. అడవులలో, పంట పొలాలలో ఎక్కువగా పాములుండేచోట పనిచేసే వారు ఈవేరును ఎల్లవేళలా దారముతో చేతికికట్టు కొని ఉంచుకుంటే ఏవిషసర్పమైనా ఆతనిదగ్గరకు కూడా రాలేదు. ఎందుకంటే? ఈవేరును చూసినా లేకదీనివాసన తగిలినా పాముకు కండ్లుకనిపించవు.

అధికరక్తపోటుకు -నల్లఈశ్వరి

నల్లఈశ్వరివేర్లుతెచ్చి కడిగి ఆరబెట్టి దంచి జల్లించి నిలువవుంచుకోవాలి. రోజూ రెండు పూటలా పూటకు మూడుచిటికెల మోతాదుగా మాత్రమే ఒకకప్పునీటిలో కలిపి ఆహారానికి పావు గంటముందు సేవిస్తుంటే అధికరక్తపోటు హరించిపోయి ఆరోగ్యం కలుగుతుంది.

సర్పవిషనివారణకు - ఈశ్వరి

ఈశ్వరివేర్లను కడిగి ఆరబెట్టి దంచి జల్లించి చేసినపొడి నిలువవుంచుకోవాలి. ఈపొడిని విషపు జంతువులు కాటువేసినప్పుడు వెంటనే రెండు లేక మూడుగ్రాముల మోతాదుగా మంచినీటితో కలిపి లోపలికి సేవింపచేస్తుంటే విషం విరిగిపోతుంది.

విషకీటకాలకు -విరుగుడు మాత్రలు

తీగపారే తెల్లఈశ్వరిచెట్టుపూలు, గానుగ గింజలు దోరగావేయించిన శొంఠి, పిప్పళ్ళు, మిరి యాలు, పసుపు, మానుపసుపు, మారేడు వేర్లపై బెరడు సమానభాగాలుగా తీసుకొని విడివిడిగా కడిగి ఆరబెట్టి దంచి మెత్తగా చూర్ణాలుచేసి ఒక దానిలో ఒకటి కలిపిన తరువాత ఆమొత్తం పొడిలో తగినంత వడపోసిన మేకమూత్రం కలిపి గుజ్జులాగా అయ్యే వరకునూరి చిటికెనవేలంత కణికలు తయారు చేసుకొని ఆరబెట్టి నిలువవుంచుకోవాలి.

తేళ్ళు, మండ్రగబ్బలు, పాములు, మొదలైన విషజంతువులు, కాటువేసినప్పుడు వెంటనే ఈ కణికలను కొంచెనీటితోసాది కందిబద్దంత ప్రమాణంగా కంటిలో కలికంవేయాలి.

అదేవిధంగా ఒకటి లేక రెండుగ్రాముల గంధాన్ని కొంచెంనీటితోకలిపి తాగిస్తుంటే విషబాధలు నిమిషాలమీద హరించిపోతయ్.

పాములు ఇండ్లలోకి రాకుండా?

గ్రహణంవచ్చినరోజున పరిశుద్ధుడై విధిపూర్వకంగా పైనతెలిపినట్లు పూజనిర్వహించి ఈశ్వరి వేరును తెచ్చుకొని ఇంటి ప్రధానగుమ్మానికి వ్రేలాడదీయాలి. ఈవేరు ఆగుమ్మానికి ఉన్నంత కాలం ఆ ఇంట్లోకి ఏవిషకీటకాలుగానీ, విష సర్పాలుగానీ ప్రవేశించలేవు.

భార్యభర్తల-గాఢానుబంధానికి



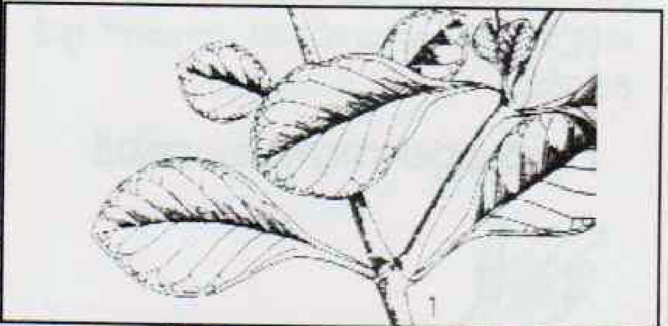
ఈశ్వరిచెట్టువేరు,పూలుతెచ్చి ఆరబెట్టి దంచి పొడిచేసుకోవాలి. కొంచెంపొడిని మంచినీటితో మెత్తగానూరి ఆమిశ్రమాన్ని తనమర్మాంగానికి లేపనంచేసుకొని ఆరిన తరువాత భార్యతో సంసారంచేస్తుంటే ఆ భార్యభర్తలబంధం ఏనాటికీ విడిపోనిదిగా వుంటుంది.

తెల్లబొల్లి -తిరిగిరాకుండా పోవుటకు

ఈశ్వరివేర్లను దంచి జల్లించిన పొడి రెండు పూటలా పూటకు రోగతీవ్రతనుబట్టి ఒకటి లేదా రెండుగ్రాముల మోతాదుగా ఒకచంచా తేనెతో కలిపి ఆహారానికి అరగంటముందు సేవిస్తుంటే నలభై లేదా ఎనభైరోజులలో తెల్లబొల్లి హరించి పోతుంది. ✸

14. ఉత్తమ ఓషధులకు రారాజు - ఉత్తరేణి

ఓభారతపుత్రీ! ప్రియభారతపుత్రా! మన తల్లిభారతి ఔన్నత్యము ఈ ఉత్తరేణిచెట్టు ఔషధగుణాలద్వారా తెలుసుకోవచ్చు. మనవేదాలు, ఇతిహాసాలు ఉత్తరేణిచెట్టును ఈభూమిపైన పుట్టిన ఒక అద్భుతముగా వర్ణించాయి. ఇంత విలువైనచెట్టు మనఊరిచూట్టూ పెరుగుతూవున్నా దానిఉపయోగాలు తెలుసుకోలేక మనమెంతో నష్టపోతున్నాం. దీని సర్వాంగాలు ఆధునిక మానవుణ్ణి ఎంత గొప్పగా సంరక్షిస్తాయో తెలుసుకొని అందరికి తెలియజెప్పి నీజాతి పునరుజ్జీవనానికి నీవంతు బాధ్యతను నిర్వహించు.



ఉత్తరేణి చెట్టుకు - ఉత్తమ పేర్లు

సంస్కృతంలో *అపామార్గ, మయూరక, ఖరమంజరి* అని, హిందీలో *చర్‌చటా, చర్‌చరా, ఊంగా, లట్‌జీర* అని, తమిళంలో *నాయురివి* అని, తెలుగులో *ఉత్తరేణి, దుచ్చెన, కుక్కచీరేఆకు* అని, లాటిన్‌లో Aghyranthes Aspera & Aghyranthes Bidentata అని ఇంగ్లీషులో Prickly chaff-flower అంటారు.

ఉత్తరేణి చెట్టు- రూప గుణ ప్రభావాలు

దీనిసమూలరసం చేదుగా కొంచెం వెగటుగా వుండి వాత, పిత్త, కఫ సంబంధమైన సమస్తదోషాలను హరించివేస్తుంది. దీనిఉపయోగాలు తెలుసుకుందాం.

ఉత్తరేణిగింజల - పండ్లపొడి

ఈ గింజలను దంచి జల్లెడపట్టి 100గ్రా|| పొడికి 10 గ్రా|| ఉప్పుపొడి కలిపి పళ్ళు తోముతూవుంటే పళ్ళు గట్టిపడి తెల్లగా అవుతయ్. పండ్లలోని క్రిములు హరించి పిప్పిపన్నుబాధ తగ్గిపోతుంది.

ఊపిరితిత్తుల - సమస్యలకు

ఉత్తరేణి వేరు పొడినిగానీ, గింజలపొడిని గానీ, ఆకులపొడినిగానీ పొగతాగే చిలుము గొట్టములో వేసి అంటించి ఆ పొగపీలుస్తూవుంటే క్రమంగా దగ్గు, ఉబ్బసం నయమవుతయ్.

అలాగే, ఉత్తరేణి సమూలాన్ని ఎండబెట్టి కాల్చి చేసిన బూడిదకు రెండురెట్లు పంచదార కలిపి రెండు పూటలా మూడుగ్రాముల మోతాదుగా సేవిస్తూవుంటే గొంతులో కఫము, శ్వాసఅందకపోవడం, ఎడతెగని దగ్గు, ఆయాసం, అతిత్వరగా హరించిపోతయ్. పిల్లలకు మోతాదు తగ్గించి ఇవ్వాలి.

మూత్రపిండాలలో రాళ్ళు

పచ్చిఉత్తరేణి గింజలు 10నుండి20గ్రా|| మంచి నీటితోనూరి వడకట్టి పరగడుపున ఒకసారి సేవిస్తూ వుంటే మూత్రకోశములోని రాళ్ళుముక్కలై మూత్రం ద్వారా పడిపోయి మూత్రపిండాల బాధ తగ్గుతుంది.

సుఖప్రసవానికి

ఉత్తరేణి పచ్చిఆకులు 7, మిరియాలు 7 కలిపి కొంచెము నీటితోనూరి వడపోసి తాగిస్తే అయిదు నుండి పదిహేను నిమిషాలలో సుఖప్రసవమౌతుంది

అనేకరకాల - జ్వరాలకు

ఉత్తరేణిఆకు, మిరియాలు, వెల్లుల్లిపాయలు సమంగానూరి శనగగింజంత మాత్రలుచేసి నీడలో గాలికి ఆరబెట్టి నిలువవుంచాలి. మామూలు జ్వరాలకు పూటకు రెండుమాత్రలు చలిజ్వరాలకు మూడునుండి అయిదు మాత్రలు గోరువెచ్చని నీటితో జ్వరము రాబోయేముందు ఇస్తూవుంటే జ్వరము ఆగిపోతుంది.

రక్తమొలలకు

ఎర్రఉత్తరేణి ఆకురసం 50 గ్రా||, ఆవునెయ్యి 50 గ్రా|| కలిపి తాగుతుంటే రక్తము కారిపోయే మొలలు హరించిపోతయ్.

☆ మొలలరోగులు మలబద్ధకంచేసే పదార్థాలు, వేడిపదార్థాలు నిషేధించాలి.

సన్నగావుండి - ఒళ్ళుపెరగని పిల్లలకు

ఉత్తరేణివేరు పైబెరడు దానిసమంగా మిరియాలు కలిపినూరి జొన్నగింజలంత మాత్రలుచేసి ఆరబెట్టి మూడుపూటలా ఒకమాత్రను తల్లిపాలతో రంగరించి నాకిస్తూవుంటే, రోజురోజుకు సన్నగా అవుతూ కండలు కరిగిపోతూవుండే పిల్లలు ఆవ్యాధినుండి బయటపడి తిరిగి శక్తివంతులుగా మారుతారు.

పుట్టినప్పుడు చక్కగావుండి పెరిగాక మరణించే పిల్లలకు

ఉత్తరేణిఆకులు, సహదేవిచెట్టువేరు, మిరియాలు సమంగా కలిపి నూరి మిరియాల గింజంత మాత్రలు చేసి గాలికి నీడలోబాగ ఆరబెట్టి ఉంచుకొని ఈ పిల్లలకు మూడుపూటలా ఒక్కొక్కమాత్ర చనుబాలతో కలిపి నాకిస్తూవుంటే ఆబిడ్డలు చక్కగా ఎదుగుతారు.

✢ఇలాంటి బిడ్డలుపుట్టి చనిపోతూవుండే తల్లులు, గర్భధారణ రోజునుండి ప్రసవించేవరకు రెండు పూటలా ఒకమాత్ర సేవిస్తూవుంటే మంచి సంతానం కలుగుతుంది.

బోదకాళ్ళకు, బోదజ్వరాలకు

ఉత్తరేణివేర్లు, నేలతాడిదుంపలు,పిప్పళ్ళు ఒక్కొక్కటి 50 గ్రా॥ తీసుకొని సమంగా పాతబెల్లం కలిపి దంచి పూటకు 10గ్రా॥ చొప్పున రెండుపూటలా తింటూ వుంటే బోదకాళ్ళు, బోదచేతులు, బోదజ్వరాలు హరించిపోతయ్.

కుక్కకాటుకు విరుగుడు

ఉత్తరేణివేర్లు నీటితో మెత్తగానూరి బట్టలోవడపోసి మూడుగ్రాముల మోతాదుగా ఇరవై గ్రాముల తేనెకలిపి రెండుపూటలా సేవిస్తూవుంటే కుక్కకాటువిషం విరిగిపోతుంది.

రక్తక్షీణత - పాండువ్యాధి

ఉత్తరేణి వేరునూరిన ముద్ద 10 గ్రా॥ ఒకకప్పు ఆవుమజ్జిగలో కలుపుకొని రెండుపూటలా తాగుతుంటే పాండురోగము తగ్గిపోతుంది.జీర్ణశక్తి బాగాపెరిగి మంచిరక్తం ఉత్పన్నమై, పాలిపోయిన శరీరం తిరిగి కాంతివంతం అవుతుంది.

✭ అతివేడిపదార్థాలు నిషేధం



స్త్రీలకు వరం - ఉత్తరేణి

ఉత్తరేణి ఆకులు, వేర్లు సమంగా దంచి పొడిచేసి ఆమొత్తానికి సమానంగా పటికబెల్లంపొడికలిపి నిలువవుంచుకోవాలి. రెండుపూటలా ఆహారానికి గంటముందు మూడువేళ్ళకు వచ్చినంత పొడి నోటిలో వేసుకొని మంచినీరు సేవించాలి.

దీనివల్ల గర్భాశయం శుద్ధి అవుతుంది. నెల సరిగా వస్తుంది. అతిరక్తం ఆగిపోతుంది, కాలేయం, ప్లీహం శుభ్రపడి మంచిరక్తం ఉత్పన్నమై శరీరానికి కాంతి, తేజస్సు కలుగుతయ్. ఇంకా, ఇలాంటి అనేక ప్రయోజనాలు సిద్ధిస్తయ్.

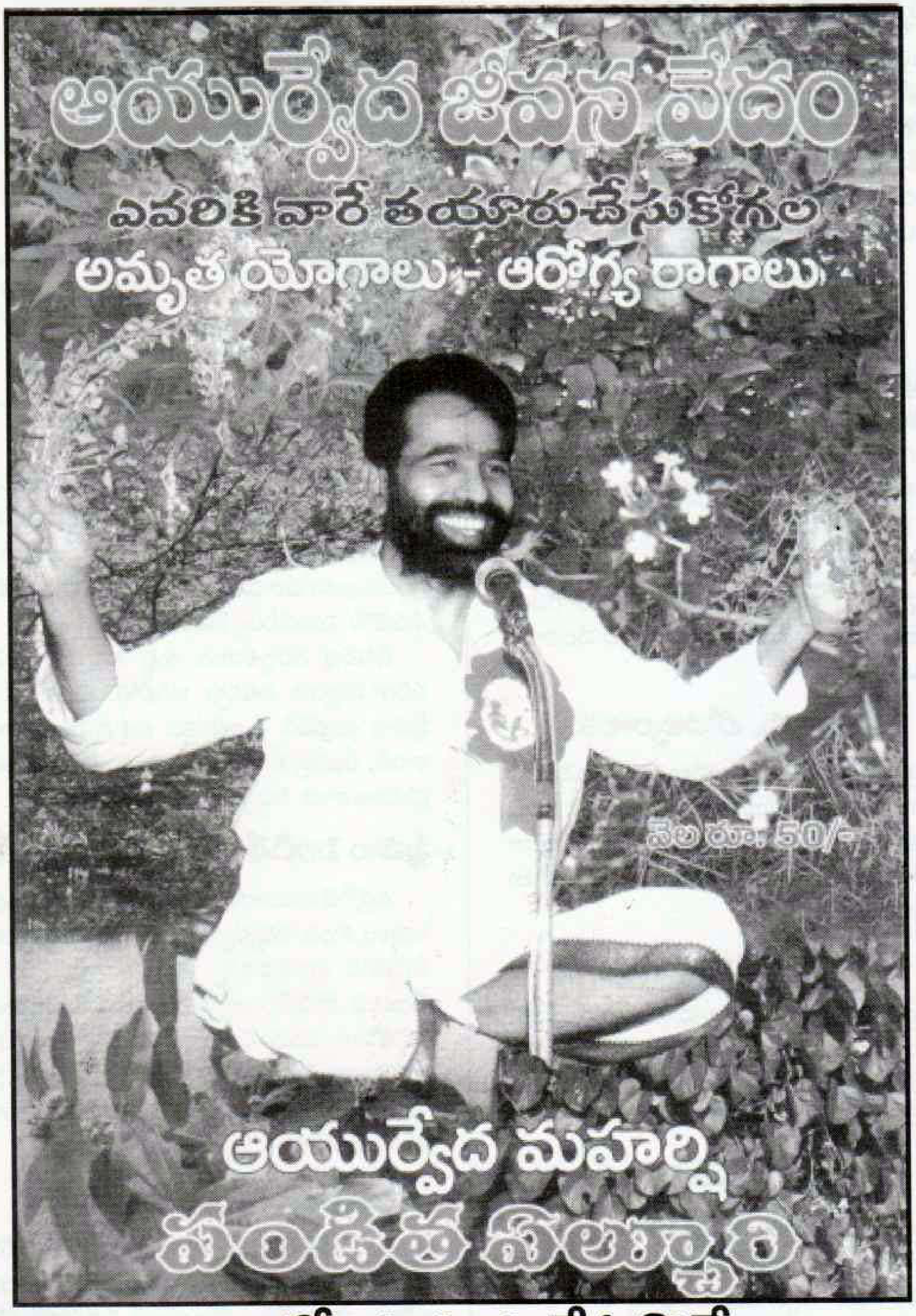
ప్లీహం పెరిగితే (Enlargement of Spleen)

ఉత్తరేణిసమూలం కాల్చినబూడిద, సైంధవ లవణం,శొంఠి, పిప్పళ్ళు, మిరియాలు సమభాగాలుగా తీసుకొని బూడిదతప్ప మిగిలినవాటిని దోరగా వేయించి పొడిచేసి అన్నీకలిపి నిలువచేసుకోవాలి.

రోజూ రెండుపూటలా రెండుగ్రాములపొడి ఒకచెంచా తేనెతోకలిపి సేవిస్తూవుంటే ప్లీహం పెరగడం, పొట్టకుండలాగా ఎత్తుగారావడం హరించి పోయి సంపూర్ణఆరోగ్యం కలుగుతుంది.

ఉత్తరేణితో - సంతానయోగం

ఉత్తరేణివేరుతెచ్చి బియ్యంకడిగిన నీటితో అరగదీసి ఆ గంధం 10 నుండి 20 గ్రా॥ మోతాదుగా బహిష్టు స్నానంచేసిన రోజునుండి పదహారవ రోజు వరకు ఒకకప్పు గోరువెచ్చని నాటుఆవుపాలలో కలిపి సేవిస్తూ భర్తతో కలుస్తూవుంటే సంతానం కలుగుతుంది. ✸



ఇంట్లో తయారుచేసుకొనే

100 రకాల ఆహార ఔషధాలు



15) ఉసిరిక



16) ఉమ్మెత్త



17) ఊడుగచెట్టు



18) కరకచెట్టు



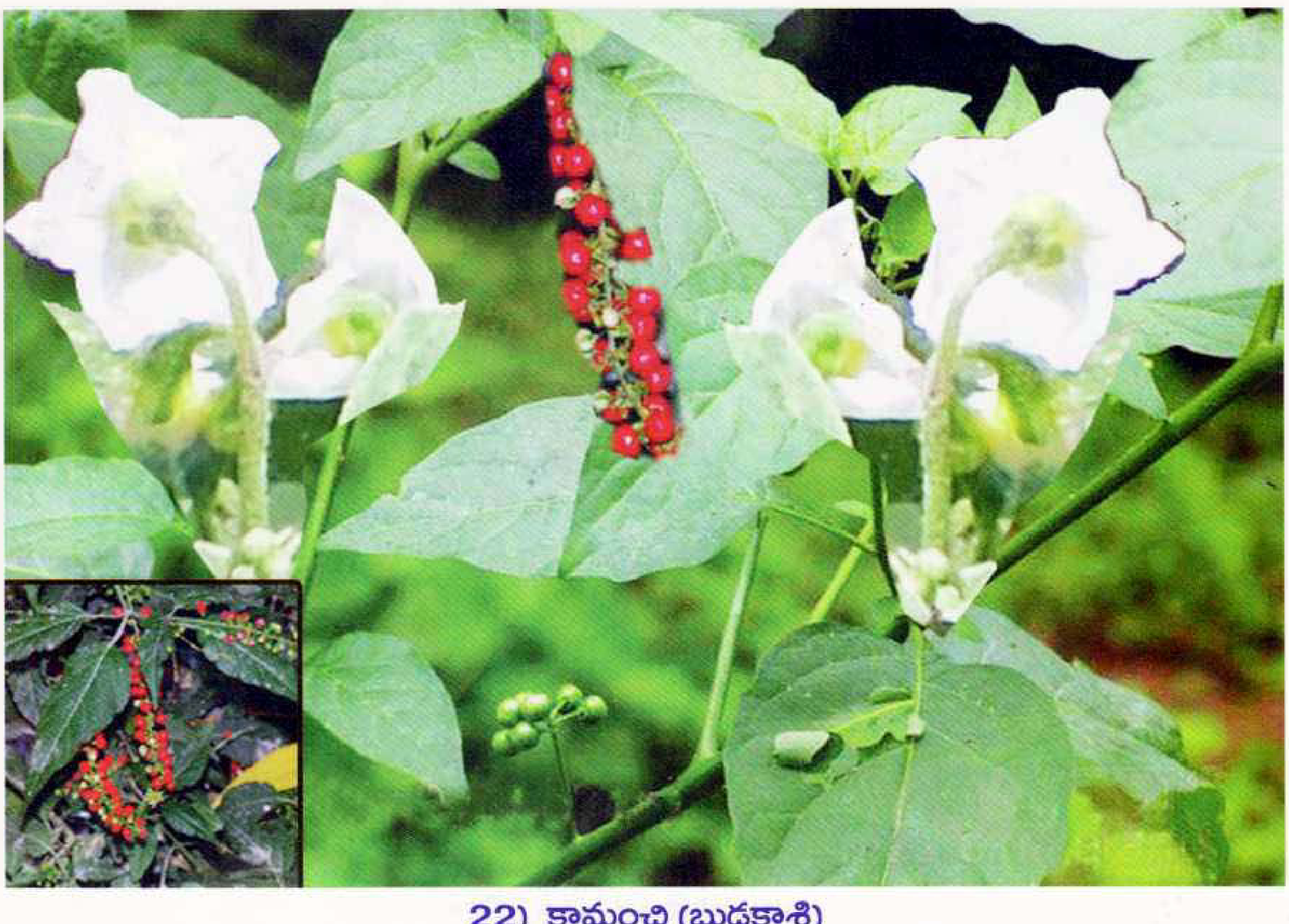
19) కలబంద



20) కసివింద (చెన్నంగి)



21) కాకర



22) కామంచి (బుడ్డకాశి)



23) కానుగ (గానుగచెట్టు)



24) కుంకుడుచెట్టు



25) కొబ్బరిచెట్టు



26) కొండపిండి



27) ఖర్జూరం



28) గంగరావి



29) గన్నేరుచెట్టు



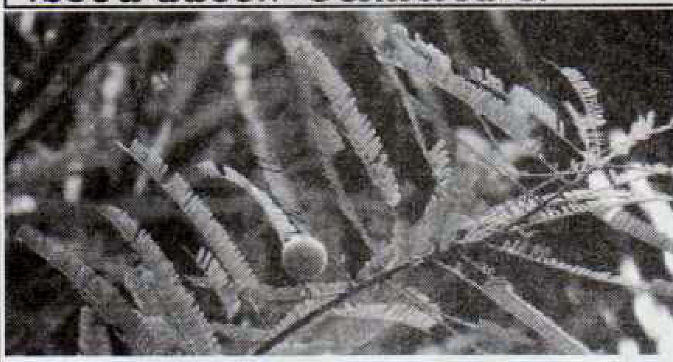
30) గరిక



1997-1998లో ప్రచురించిన 12 మాసపత్రికల సంపుటి

15. ఉరకలువేసే యౌవనశక్తుల తొలిమెట్టు - ఉసిరిక చెట్టు

ప్రియపాఠకా! వేదకాలంనుండి త్రిఫలాలలో ఒక ప్రధానఫలంగా చేర్చబడిన ఉసిరికకాయలచెట్టు భారతీయుల జీవితంతో పెనవేసుకుపోయింది. అనేకరకాల తినుబండారాలలో ఆహారపదార్థాలలో సౌందర్యసాధనాలలో ప్రధానపదార్థంగా ఉసిరిక చేర్చబడింది. మన ఆయుర్వేదమహర్షులు ఉసిరిక చెట్టుపైన చేసిన పరిశోధనలు గమనిస్తే మానవులకు వేరేచెట్టుతో అవసరంలేకుండా ఒక్క ఉసిరికచెట్టుతోనే సంపూర్ణఆరోగ్యం చేకూరగలదని అర్థమౌతుంది. నిత్యజీవితంలో అనేకవిధాలుగా వాడుకోవలసిన ఉసిరికచెట్టు గురించి వివరంగా తెలుసుకుందాం.



ఉసిరికచెట్టు - పేర్లు

సంస్కృతంలో *అమలకీ, ధాత్రి* అని, హిందీలో ***ఆంవలా*** అని, తెలుగులో *ఉసిరిక* అని, లాటిన్‌లో Phyllanthus Emblica అని ఇంగ్లీషులో Emblica Myrabolan అంటారు.

ఉసిరిక - రూప గుణ ప్రభావాలు

దీని పైబెరడు, ఆకురసం వీటితో కాచిన కషాయం కొంచెం వెగటుగా, కారంగా, చేదు, పులుపు కూడా కలిసిన రుచులతో చలువచేసే గుణం కలిగి వుంటుంది. వాత, పిత్త, కఫాలను మూడింటిని హరించివేస్తుంది.

ఈ చెక్కరసం కుళ్ళిన వ్రణాలను మాన్పుతుంది. దీని బెరడు పసుపు సమంగా తేనెతో కలిపి 10 గ్రా॥ ఎనిమిదిపూటలిస్తే సుఖరోగం మాయమౌతుంది.

ఉసిరికపచ్చడి - ఔషధగుణాలు

పండుఉసిరికకాయల పచ్చడి ఆదివారం తప్ప ప్రతిరోజూ ఉదయం,మధ్యాహ్నం ఆహారంలో సేవిస్తూ వుంటే మేహశాంతి పైత్యశాంతి కలుగుతుంది. అయితే, వాతరోగులు కొత్తఉసిరికపచ్చడి తిన కూడదు. పాతది తినవచ్చు. ఇది వీర్యములోని వేడిని తగ్గించి శీఘ్రస్కలనాన్ని ఆపుతుంది.

ఉసిరిక వడియాలు, ఔషధగుణాలు

పండిన ఉసిరికకాయలరసం, మినప్పప్పు, తగినంత ఉప్పు కారం కలిపి రుబ్బి చేసినవడియాలు చాలా రుచికరంగా వుంటయ్. మూలవ్యాధి, శరీర తాపం, మేహరోగం, పైత్యం మొదలైన వ్యాధులున్న వారికి లేనివారికికూడా అనుకూలంగా వుంటయ్.

☆ చైత్రమాసంలో పండిన ఉసిరికకాయలు అత్యంత శ్రేష్ఠమైనవి.

బొల్లిమచ్చలకు - భలేయోగం

ఉసిరికబెరడు, కాచు, ఒక్కొక్కటి 10గ్రా॥ తీసుకొని నలగ్గొట్టి అరలీటరు నీటిలోవేసి పావులీటరుకు మరగబెట్టాలి. ఈ కషాయం ఉదయం, సాయంత్రం సగం సగంలో 3గ్రా॥ బావంచాలపొడి కలిపి క్రమం తప్పకుండా సేవిస్తుంటే బొల్లి తగ్గిపోతుంది.

తలవెంట్రుకలు - పెరిగేయోగం

వారానికి ఒకటి లేదా రెండుసార్లు ఉసిరికకాయల బెరడు, మామిడిటెంకలోనిజీడి సమంగాకలిపి మంచినీటితో ముద్దలాగానూరి వెంట్రుకల కుదుళ్ళకు పట్టించి ఆరినతరువాత తలస్నానంచేస్తుంటే తల వెంట్రుకలు దట్టంగా గుబురుగా పెరుగుతయ్.

రక్త, జిగట విరేచనములను

ఉసిరికఆకులు 50 గ్రా॥, మెంతులు 3 గ్రా॥, అరలీటరు మంచినీటిలోవేసి పావులీటరు కషాయానికి మరిగించి వడపోసి, ఆకషాయాన్ని సగం సగం రెండుపూటలా తాగుతూవుంటే ఎంతోకాలం నుంచి బాధపెడుతూవున్న రక్త లేదా జిగటవిరేచనాల సమస్య అతిసులువుగా హరించిపోతుంది.

నీళ్ళవిరేచనములకు

ఉసిరికబెరడు 25 గ్రా॥ అరలీటరు మంచినీటిలో వేసి పావులీటరు కషాయానికి మరిగించి రెండు పూటలా సగం సగం తాగుతూవుంటే నీళ్ళవిరేచనాలు కట్టుకుంటయ్.

స్త్రీల ఎర్రబట్టవ్యాధికి

ఉసిరికకాయలపొడి ఒకటీస్పూన్, తేనె ఒక టీస్పూన్ కలిపి రెండుపూటలా తింటూవుంటే ఎర్రబట్ట తగ్గిపోతుంది.

స్త్రీల తెల్లబట్ట వ్యాధికి

ఉసిరికపండ్లలోవుండే గింజలను దంచి పొడిచేసి సమంగా పటికబెల్లంపొడి కలిపి రెండుపూటలా పూటకు ఒకటీస్పూన్ మోతాదుగా మంచినీటితో సేవిస్తుంటే తెల్లబట్ట తగ్గిపోతుంది.

మూత్రాశయ బాధల నివారణకు

ఉసిరికకాయలబెరడును మంచినీటితో బాగా మెత్తగానూరి పొత్తికడుపుపైన పట్టువేస్తూవుంటే మూత్రసంచిబాధలు తొలగిపోతయ్.

కనుగుడ్లు, నుదురు, తలమాడు కణతలపోట్లు తగ్గిపోవుటకు

ఉసిరికకాయలబెరడు తిప్పతీగముక్కలు, సమంగా మంచినీటితోనూరి తలకుపట్టించి రెండుగంటలాగి స్నానంచేస్తుంటే తలలోని దుష్టవేడిమి హరించిపోయి కళ్ళకు చలువచేసి మాడుపోటు కణతలపోట్లు హరించి పోతయ్.

మేహరోగమునకు - మేలైనయోగం

ఉసిరికకాయలపొడి, మంచిపసుపు సమంగా కలిపి నిలువవుంచుకొని రెండుపూటలా అరచెంచా మోతాదుగా ఒకచెంచా మంచితేనెతో కలిపి సేవిస్తూ వుంటే మేహరోగాలు హరించిపోతయ్.

గుండెజబ్బులకు - గట్టియోగం

ఉసిరికకాయల బెరడు,పటికబెల్లంపొడి సమంగా కలుపుకొని పూటకు 5 గ్రా॥ మోతాదుగా రెండు పూటలా తింటూవుంటే క్రమంగా అన్నిరకాల గుండె జబ్బులు హరించిపోతయ్.

అద్భుతమైన-ఆమ్లాతైలం

చైత్రమాసంలో పండిన ఉసిరికపండ్లరసం, అర లీటరు మంచికొబ్బరినూనె, అరలీటరు గుంట గలగరాకు నిజరసం, నీటితోనూరిన గంధ కచ్చూరాల ముద్ద 50 గ్రా॥ నీళ్ళతోనూరిన వట్టివేర్లముద్ద 50 గ్రా॥ ఇవన్నీకలిపి ఒకమట్టిపాత్రలోపోసి చిన్న మంటపైన రసాలన్నీ ఇగిరిపోయి నూనె మిగిలేవరకు మరిగించి దించి చల్లార్చి నిలువచేసుకోవాలి. ఇదే ఆమ్లాతైలం.

దీనిని ప్రతిరోజూ కుటుంబసభ్యులంతా తలకు రాసుకుంటూవుంటే క్రమంగావెంట్రుకలు గట్టిపడి నల్లబడి ఊడినచోటుకూడా తిరిగి మొలుస్తూ కేశ సౌందర్యం ఎల్లప్పుడూ కాపాడబడుతుంది.

☆ బట్టతలపైన కూడా వెంట్రుకలు మొలుస్తయ్.

ఎండిపోయే పిల్లలకు - బలంకలగడానికి

ఉసిరికకాయలబెరడును పెరుగుమీది తేటనీటితో కలిపి మెత్తగానూరి శనగగింజలంత మాత్రలుచేసి నీడలో గాలితగిలేటట్లు పూర్తిగా ఆరబెట్టి నిలువ చేసుకోవాలి.

తల్లులు తమబిడ్డలకు పూటకు ఒకమాత్ర తమ చనుబాలతో రంగరించి బిడ్డలతో తినిపిస్తూవుంటే ఎండిపోయే పిల్లలు బాగా బలంగా దృఢంగా తయార వుతారు.

పుట్టినశిశువు - పాలుతాగకుంటే ?



ఉసిరికబెరడు, కరక్కాయబెరడు, సైంధవలవణం సమంగా కలిపిన పొడి ఒకచిటికెడు అనగా రెండు వేళ్ళకు వచ్చినంతపొడి ఒకచుక్కతేనె రెండుచుక్కల నెయ్యికలిపి నాలుకకు అంటిస్తే వెంటనే శిశువు పాలు తాగుతాడు. ✸

16. ఉన్మత్త స్వభావంగల ఉత్తమ మూలిక - ఉమ్మెత్త

ప్రియపాఠకా! మనదేశంలోని ప్రతిప్రాంతంలో ఎవరూ పెంచకుండానే అందరికి అందుబాటులో ఉండే అద్భుత ఓషధి ఈ ఉమ్మెత్త చెట్టు. అయితే, దీనిలో మత్తుకలిగించే విష స్వభావం ఉంది కాబట్టి దీన్ని అనుభవం లేకుండా శరీరంలోపలికి వాడకూడదు. కేవలం శరీరంపైన కలిగే వివిధరకాల సమస్యలకు దీనిని ఉపయోగించుకోవచ్చు. దీనితో ఆయుర్వేదమహర్షులు అనేకానేక ప్రయోగాలు చేశారు. అయితే, ఆ ప్రయోగాలు అనుభవం గల ఆయుర్వేద వైద్యునిద్వారా మాత్రమే చేసుకోదగినవి. అది గమనంలో పెట్టుకొని జాగ్రత్తగా ఈమూలికను ఉపయోగించుకోవలసిందిగా కోరుతున్నాము.



ఉమ్మెత్తకు - ఉత్తమపేర్లు

సంస్కృతంలో *ఉన్మత్త, దత్తూర* అని, హిందీలో *దాతుర, తాతూర* అని, తెలుగులో *ఉమ్మెత్త* అని, లాటిన్‌లో Datura Metel & Datura Alba. అని ఇంగ్లీషులో Datura అంటారు.

ఉమ్మెత్త - రూప గుణ ప్రభావాలు

దీనిలో 1) తెల్లపూలుపూసే తెల్లఉమ్మెత్త 2) పసుపు పచ్చ పూలుపూసే పచ్చఉమ్మెత్త 3) నల్లపూలు పూసే నల్లఉమ్మెత్త అనేరకాలు వుంటయ్. ఇది వగరు, చేదు తీపి రుచులు కలిగి శరీరానికి మత్తు, పైత్యం, వేడి పుట్టిస్తుంది. కుష్ఠు, దురదలు, కురుపులు, గడ్డలు అన్ని వ్రణాలు హరించివేస్తుంది. ఉబ్బసానికి దీని పొగ పీల్చడం పురాతన సంప్రదాయం.

శ్వాసరోగములకు - చక్కని మార్గము

దగ్గు, దమ్ము, ఆయాసము, ఉబ్బసం వీటితో బాధ పడేవారు చిలుముగొట్టములో పొగాకు బదులుగా ఎండిన ఉమ్మెత్తాకులు వేసి అంటించి ఆ పొగ పీలుస్తూ వుంటే అప్పటికప్పుడే ఉబ్బసం శాంతిస్తుంది.

గొంతు గడ్డలకు (గండమాల)

నల్లఉమ్మెత్తాకు నలగొట్టి సమంగా ఆవుపేడతో కలిపి మెత్తగానూరి ఒకపాత్రలో వేసి ఉడకబెట్టి దాన్ని గోరువెచ్చగా గండమాలలపైన వేసి, కట్టుకడుతూ వుంటే ఆపరేషన్‌చేసే అవసరంలేకుండా ఆగడ్డలు పగిలి మానిపోతయ్.

నారికురుపులు - నశించుటకు

ఉమ్మెత్తాకులకు కొంచెం నూనెరాసి వేడిచేసి కురుపులపైన ఈఆకులనువేసి కట్టుకడుతూవుంటే నారికురుపులు నశించిపోతయ్.

అన్నిరకాల వాపులు హరించుటకు

ఉమ్మెత్తాకులకు ఆముదంరాసి వెచ్చగాచేసి వాపులపైనవేసి కట్టుకడుతూవుంటే అన్నిరకాల వాపులు, కీళ్ళనొప్పులు, మంటలు తగ్గిపోతయ్.

మలేరియాజ్వరం - మాయమగుటకు

ఆదివారంనాడు తెల్లఉమ్మెత్తచెట్టుకు పూజచేసి విధిపూర్వకంగా దానివేరును తీసుకొచ్చి మలేరియా జ్వరంతో బాధపడేరోగి కుడిచేతికి దారంతోకట్టుకడితే ఒక్కరోజులో మలేరియాజ్వరం మాయమౌతుంది.

తలలో కురుపులు తగ్గుటకు

నల్లఉమ్మెత్తాకులను నలగ్గొట్టి ఆముదంతో నూరి ఉడకబెట్టి ఆముద్దను కురుపులపైనలేపనం చేస్తూ వుంటే తలకురుపులు తగ్గిపోతయ్.

అరికాళ్ళమంటలు తగ్గుటకు

నల్లఉమ్మెత్తాకురసం, దొండాకురసం, చిక్కుడాకు రసం సమంగా కలిపి అరికాళ్ళకు మర్దనాచేస్తూవుంటే మంటలు మాయమైపోతయ్.

కాళ్ళపగుళ్ళు తగ్గుటకు

ఉమ్మెత్తవిత్తనాలు, నల్లనువ్వులు, పసుపు వీటిని సమంగా మెత్తగానూరి వుంచుకొని రోజూరాత్రి నిద్రించే ముందు తగినంతపొడిలో గేదెవెన్న కలిపి ఆ పేస్టును పగుళ్ళకు లేపనం చేస్తూవుంటే క్రమంగా పగుళ్ళు, పుండ్లు, ఒరుపులు మాయమై పాదాలు పద్మములవలె అందంగా తయారౌతయ్. (లేదా)

ఉమ్మెత్తగింజలు, సైంధవలవణం సమంగా పొడి చేసుకొని ఉంచుకొని ఈపొడిని నిద్రించేముందు గేదెవెన్న మరియు గోమూత్రంతో కలిపి పేస్టులాగా చేసి దానిని పట్టిస్తూవుంటే కాలివేళ్ళ సందుల్లో వచ్చిన పుండ్లు, దురదలు మొదలైనవి తగ్గిపోతయ్.

తామర, గజ్జి, చిడుము

నల్లఉమ్మెత్తాకు, గోరింటాకు (మైదాకు), మిరియాలు సమభాగాలుగా వంటాముదముతో మెత్తగా నూరి పైన లేపనం చేస్తూవుంటే ఎంతకాలంనుంచి వేధిస్తూవున్న తామర, గజ్జిలాంటి చర్మరోగాలైనా వారంరోజుల్లో మాడిపోతయ్.

మేహవ్రణములు-మాడిపోవుటకు

నల్ల ఉమ్మెత్తాకు, గేదెపేడ సమంగా కలిపి నూరి అందులో కొద్దిగా వంటాముదము కలిపి ఉడకబెట్టి ఆ ముద్దను పెద్దపెద్ద వ్రణాలకుగానీ మేహవ్రణాలకుగానీ మురిగిన వ్రణాలకుగానీ పైనవేసి కట్టుకడుతూవుంటే అవి హరించిపోతయ్.

వీర్యస్తంభనయోగం

నల్లఉమ్మెత్తవేరును మంచినీటితో గంధంతీసి ఆ గంధాన్ని అంగానికి లేపనం చేసుకొని ఆరిన తరువాత సంభోగంలో పాల్గొంటూవుంటే ఎక్కువసేపు వీర్యం స్తంభించివుంటుంది.

పంటిపోటు వెంటనే తగ్గుటకు

నల్లఉమ్మెత్తగింజలపొడి 5 గ్రా॥, ఉత్తరేణి వేరుపొడి 5 గ్రా॥ దోరగా వేయించిన మిరియాలపొడి 3 గ్రా॥, కలిపి ఉంచుకోవాలి. పంటిపోటురాగానే నొప్పి ఎడమవైపువస్తే కుడిచెవులో, లేదా నొప్పి కుడివైపు వస్తే ఎడమచెవిలో, పైన తయారైన పొడిని కొంచెం నీటితో కలిపి రెండుమూడు చుక్కలువేస్తే ఒక్కక్షణంలో నొప్పి మాయమైపోతుంది.



సర్వకర్ణరోగాలకు - సర్వోత్తమతైలం

ఉమ్మెత్తాకు రసం 100గ్రా॥, నువ్వులనూనె 20 గ్రా॥కలిపి చిన్నమంటపైన మరిగిస్తూ దానిలో ఏడు జిల్లేడు ఆకులు వేయాలి. క్రమంగా రసాలన్నీ ఇగిరిపోయి తైలం మిగలగానే దించి వడపోసి నిలువ వుంచుకోవాలి. చెవికి సంబంధించిన ఏ సమస్యకైనా ఈ తైలం గోరువెచ్చగా రెండు మూడుచుక్కలు వేస్తే ఆ సమస్యలు నివారించబడతయ్.

స్త్రీల రొమ్ము సమస్యలకు

ఉమ్మెత్తాకును మెత్తగానూరి రొమ్ములపైన వేసి కట్టుకడితే పాలు తగ్గిపోతయ్.

ఉమ్మెత్తాకును నలగ్గొట్టి ఉడకబెట్టి గోరువెచ్చగా పట్టువేస్తుంటే రొమ్ములోవాపు తగ్గిపోతుంది.

గర్భవతులు ఉమ్మెత్తవేరును ఒకదారానికి చుట్టి మొలకు కట్టుకుంటే గర్భస్రావం కాదు.

నల్లఉమ్మెత్తాకులు, మానిపసుపు కలిపి మెత్తగా నూరి పైనలేపనంచేస్తుంటే స్తనాలవాపు, దురద తగ్గిపోతయ్.

ఉమ్మెత్త విషానికి - ఉత్తమ విరుగుడు

తెలియక పొరపాటుగా ఉమ్మెత్త పూలనుగానీ, విత్తనాలనుగానీ, ఆకులనుగానీ అధికంగా లోపలికి వాడితే శరీరం చచ్చుబడుతుంది. చూపు తగ్గుతుంది, మతిభ్రమిస్తుంది. పిచ్చివారి లాగా రకరకాలుగా ప్రవర్తిస్తారు.

దీనికి పత్తిచెట్టు విరుగుడు. ఉమ్మెత్తలోని పూలు లేదా గింజలు దేనివల్ల అపకారం జరిగిందో, పత్తిచెట్టులోని అదేభాగాన్ని నీటితోనూరి ఆ వ్యక్తికి లోపలికి వాడితే ఆవిషం మరుక్షణమే విరిగిపోతుంది. ✷

17. ఓడిపోవడం తెలియని ఊడుగచెట్టు

ఆయుర్మాత బిడ్డలారా! మనరాష్ట్రంలోని అనేకప్రాంతాలలో ముఖ్యంగా గ్రామసీమల్లో ఊడుగచెట్టును మీరు చూసేఉంటారు. తెల్లఊడుగ, ఎర్రఊడుగ, నల్లఊడుగ అనే వివిధరకాలు పెరుగుతున్నయ్. నల్లఊడుగచెట్లు దొరకడం అసాధ్యంగా వుంది. ఏ రకపు ఊడుగచెట్లు అయినా అనేక అద్భుత ఔషధ గుణాలనుసంతరించుకొని వున్నయ్. అనేక సుదీర్ఘకాల వికృతరోగాలను భస్మీపటలంచేసే ఈచెట్టు ఔన్నత్యాన్ని మానవజాతి తెలుసుకోలేకపోవడం నిజంగా దురదృష్టమే. మా ప్రియమైన పాఠకులకు ఈ చెట్టు గురించి కొన్ని ఔషధ విలువలను అందజేస్తున్నాం.



ఊడుగచెట్టు - పేర్లు

సంస్కృతంలో *అంకోల* అని, హిందీలో **ఠేరా, దేరా** అని, తెలుగులో **ఊడుగచెట్టు** అని, లాటిన్‌లో Alangium Decapetalum ఆంగ్లంలో Sage Leaved Alanglum అంటారు.

ఊడుగచెట్టు - రూప గుణ ధర్మాలు

దీనివేరు చెక్క మిక్కిలి చేదుగా వెగటుగా కారంగా వుండి వేడిచేస్తుంది. రక్తవిరేచనాలు, కృమి రోగం, కుష్ఠు, వ్రణాలు, సుఖరోగాలు, చర్మ రోగాలు, విడువని జ్వరాలు, ఉబ్బురోగాలు, పామువిషం, పిచ్చి కుక్క విషం, ఎలుకవిషం, మొదలైన అనేక సమస్యలను అద్భుతంగా నివారిస్తుంది.

మొండిచర్మరోగాలకు ఇది పెట్టిందిపేరు. అయితే, తెలియకుండా అజాగ్రత్తగా వాడకూడదు. ఇది అతిబలమైన చెట్టు. కాబట్టి రోగి బలాన్నిబట్టి చాలా కొద్దిమోతాదుగా మాత్రమే ఇస్తూ వాడుకోవాలి.

కాటుకలో పెట్టిన - పెట్టుడువిషానికి

ఊడుగపూలు బట్టలోవేసి మూసిన కళ్ళపైన పెట్టి కొద్దిసేపు వుంచి తీసివేస్తుంటే ఆ విషం విరిగి పోతుంది.

ఎలుకవిషం - విరిగిపోవాలంటే

ఊడుగవేరును గొర్రెమూత్రంతో మెత్తగానూరి రసంపిండాలి. ముద్దను కాటుపైనవేసి కట్టు కడుతూ రసాన్ని నాలుగైదుచుక్కల మోతాదుగా మాత్రమే ఒకచెంచా ఆవునెయ్యి కలిపి సేవిస్తుంటే ఎలుకవిషం విరిగిపోతుంది.

కుక్కకాటువిషానికి - విరుగుడు

ఊడుగవేరును ఆవుపాలతోనూరి బట్టలో వడ గట్టి రెండుమూడుగ్రాముల మోతాదుగా రోగి శారీరకబలాన్నిబట్టి సేవిస్తుంటే కుక్కకాటు విషం విరిగిపోతుంది.

సుఖరోగపు పుండ్లు - మచ్చలకు

ఊడుగవేరుపొడి, శుద్ధిచేసినమహిసాక్షి గుగ్గిలం పొడి సమంగా కలిపి బఠాణిగింజలంత మాత్రలుచేసి ఆరబెట్టి నిలువచేసుకోవాలి. రోజూ రెండుపూటలా ఒకమాత్ర మంచినీటితో సేవిస్తుంటే సుఖరోగాలవల్ల కలిగిన పుండ్లు, మచ్చలు మాడిపోతయ్.

ఉబ్బసానికి -ఊడుగకొనలు

ఊడుగచెట్టుకు ప్రదక్షిణచేసి పూజచేసి బాధను చెప్పి ఆచెట్టునుండి లేతకొనలను అనగా చిగుర్లను కోసుకొచ్చి మెత్తగానూరి శనగగింజలంత గోలీలు కట్టి గాలికి ఆరబెట్టాలి. రోజు రెండుపూటలా ఆహారానికి పావుగంట ముందు ఒకగోలి మంచి నీటితో వేసు

కోవాలి. ఇలాచేస్తుంటే ఉబ్బసం, క్షయ, అన్ని రకాల దగ్గులు తగ్గిపోతయ్.

◆ఈ గోలీలు వేసుకుంటే ఎవరికి ఇమడక వాంతి అవుతుందో వారు ఆవునేతితో కలిపి 20 రోజులు వాడుకోవచ్చు.

శరీరం చెడినవారికి - ఊడుగ

ఊడుగవేరు పైబెరడుతెచ్చి పొడికొట్టి పూటకు రెండుచిటికెల మోతాదుగా ఒకచెంచాతేనెతో కలిపి ఆహారానికి గంటముందుసేవిస్తుంటే ఏకారణం వల్ల చెడిపోయిన శరీరతత్వమైనా తిరిగి బాగుపడి శరీరానికి బలమొస్తుంది.

సర్వవిషాలకు - తెల్లఊడుగ వేరు

తెల్లఊడుగచెట్టుకుపూజచేసి చిన్నవేరుముక్కను తెచ్చి కడిగి చిన్నచిన్న ముక్కలుగాచేసి ఒకచిన్న సీసాలోపోసి నిలువచేసుకోవాలి. పాములున్న ప్రాంతాలలో తిరిగేవారు ఆసీసాను జేబులో పెట్టుకోవచ్చు. ఏవిషజంతువైనా కాటువేస్తే వెంటనే ఒక చిన్నముక్కనునోట్లో వేసుకొని బుగ్గనపెట్టి ఆరసం నిదానంగా నములుతుంటే విషంహరించి పోతుంది. ఇది ప్రథమచికిత్సగా కూడా ఉపయోగపడి ప్రాణాలను కాపాడుతుంది.

అర్శమొలలకు - ఊడుగ

ఊడుగ వేరుపైబెరడు30గ్రా॥,దోరగా వేయిం చిన మిరియాలు10గ్రా॥కలిపి కొంచెంనీటితో మెత్తగానూరి బఠాణిగింజలంత గోలీలుచేసి ఆరబెట్టి నిలువ చేసుకోవాలి. పూటకు ఒకమాత్ర చొప్పున రెండు పూటలా మంచినీటితో సేవిస్తుంటే 40రోజుల్లో మొలలు కరిగిపోతయ్.

తేలుకాటుకు - ఊడుగకణికలు

ఊడుగగింజలు, ముషిణిచెట్టుగింజలు, పొంగించినఇంగువ, అశ్వగంధదుంపలు, గచ్చకాయల లోపలిపప్పు, చిత్రమూలంవేరుపైబెరడు, తెల్ల జిల్లేడు వేరుపైబెరడు, సమభాగాలుగా తీసుకొని జిల్లేడు పాలతో అన్ని కలిసిపోయేటట్లు మెత్తగానూరి చిటికెన వేలంత బారుగా కణికలుచేసి నీడలో బాగా గాలి తగిలేచోట ఆరబెట్టి బాగా ఎండిపోయిన తరువాత నిలువచేసుకోవాలి.

ఎవరైనా తేలుకుట్టినవారు రాగానే ఈ కణికను నీటితో అరగదీసి ఆగంధాన్ని కుట్టినచోట పూసి గుడ్డపొగవేస్తే క్షణంలో తేలువిషం విరిగిపోతుంది.

✳ఈయోగం ఉచితంగా చేయాలేగానీ డబ్బు తీసుకొని చేయరాదని మహర్షుల ఆజ్ఞ.

వాతనొప్పులకు - ఊడుగ ఆకులు

ఊడుగాకులను ముద్దలాగానూరి నొప్పులపైన వేసి బట్టతో కట్టుకడుతూవుంటే నొప్పులు, వాపులు తగ్గిపోతయ్.



సమస్త చర్మరోగాలకు - తెల్లఊడుగ

తెల్లఊడుగచెట్టుకుపూజచేసి దాని వేర్ల పైబెరడును తెచ్చుకోవాలి. దాన్ని కడిగి నీడలో ఆరబెట్టి దంచి పొడిచేసుకోవాలి. అలాగే జాజికాయపొడి, జాపత్రి పొడి లవంగాలపొడి ఈ నాల్గింటిని సమాన భాగాలుగా కలిపి పలుచని నూలుబట్టలో వస్త్రఘాళితం చేసి నిలువవుంచుకోవాలి.

పూటకు ఒకగ్రాము మోతాదుగా ఒక చెంచా తేనెతో కలిపి వ్యాధి తీవ్రతనుబట్టి రెండు లేదా మూడు పూటలా ఆహారానికి అరగంట ముందు సేవించాలి.

అలవాటైనతరువాత క్రమంగా కొద్దికొద్దిగా పెంచుతూ 1 గ్రా॥నుండి రెండు లేక రెండున్నర గ్రా॥చూర్ణం వరకు పెంచుకొంటూ వాడుతుంటే అన్నిరకాల చర్మరోగాలు క్రమంగా అదృశ్యమై పోయి చర్మసౌందర్యం కలుగుతుంది. ✮

18. కన్నతల్లికి బొట్టు - కరక చెట్టు

ప్రియపాఠకా! ఈనాడు యావత్ప్రపంచం అనేక పరిశోధనలుచేసి ఎంతో గొప్పదని కొనియాడ బడుతున్న త్రిఫలచూర్ణంలో ఈ కరక్కాయ మొట్టమొదటిది. "కరక్కాయ అంటే కన్నతల్లి" అనే నానుడి మన తెలుగునాట ఎంతో ప్రఖ్యాతిగాంచింది. ప్రతితెలుగుతల్లి తన చీరకొంగుకు ఎల్లప్పుడూ కరక్కాయను కట్టుకొని ఉంచుకొనేది. ఇంట్లోపిల్లలకు, పెద్దలకు ఏ సమస్య వచ్చినా కరక్కాయతోనే పరిష్కరించేది. ఈనాడు ఈమాతృవిజ్ఞానం లోపించడంవల్ల స్వదేశీశాస్త్రవిజ్ఞానం మరుగునపడిపోవడంవల్ల ఇంత అమూల్యమైన చెట్లవిలువ మనకు తెలియకుండాపోయింది. ఆ విలువను మరలా మీకు తెలియజేసి ఆ మాతృవిజ్ఞానాన్ని మీకందించడానికే ఈ వ్యాసాన్ని ప్రకటిస్తున్నాం.



కరకచెట్టు - పేర్లు

సంస్కృతంలో *హరీతకీ, అభయ,* అని, హిందీలో *హరడ్* అని, తెలుగులో *కరక్కాయ* అని, లాటిన్‌లో Terminalla chebala అని ఇంగ్లీషులో Chebulic Myrabolan అంటారు.

కరకకాయ- రూప గుణ ప్రభావాలు

ఇది వగరు, తీపి, చేదు రుచులుకలిగి చలువచేసే గుణంతో త్రిదోషాలనుహరించే దివ్యఫలం. అయితే స్త్రీలు గర్భవతులుగా వున్నప్పుడు దీనిని సేవించ కూడదు. దీని సుగుణాల గురించి వర్ణించడం బ్రహ్మతరంకూడా కాదు. కాబట్టి విశ్వాసంతో దీని ఉపయోగాలు తెలుసుకుందాం.

సర్వరోగాలకు - సంపూర్ణపరిష్కారం

మట్టిమూకుడులో చిన్నమంటపైన దోరగా వేయించి దంచిన కరక్కాయలబెరడుపొడి 5 గ్రా॥ మోతాదుగా సమంగా పాతబెల్లం కలిపి గ్రీష్మ ఋతువులో సేవించాలి. అలాగే 5 గ్రా॥ కరకపొడిలో 3 గ్రా॥ సైంధవలవణంకలిపి వర్షఋతువులో సేవించాలి. అలాగే 5గ్రా॥కరకపొడిలో సమంగా చక్కెరకలిపి శరదృతువులో సేవించాలి. తరువాత 5 గ్రా॥కరకపొడిలో 2 గ్రా॥దోరగా వేయించిన శొంఠి పొడి కలిపి హేమంతఋతువులో సేవించాలి. ఆ ప్రకారంగానే 5గ్రా॥ కరకపొడిలో 2గ్రా॥ దోరగా వేయించిన పిప్పళ్ళపొడి కలిపి శిశిరఋతువులో మంచినీటితో సేవించాలి. ఆ వరుసలోనే 5గ్రా॥ కరకపొడిలో ఒకచెంచా తేనెకలిపి వసంతఋతువులో సేవించాలి.

ఈవిధంగా ఆరుఋతువులలో ఆరువిధాల అనుపానాలతో సేవించేవారికి నూరేండ్లకు పైగా ఏ అనారోగ్యం కలుగకుండా నిండుయౌవనంతో జీవించగలరని మహాఋషుల వాక్కు.

రక్తమొలలకు - రంజైనయోగం

కరక్కాయపొడి 5గ్రా॥, బెల్లం5గ్రా॥ కలిపి భోజనానికి గంటముందు తింటూవుంటే రక్తమొలలు హరించిపోతయ్.

వాంతులకు - వాటమైనయోగం

కరక్కాయపొడి 3గ్రా॥, తేనె ఒకచెంచా కలిపి రోజుకు రెండు లేదా మూడుసార్లు సేవిస్తూవుంటే వాంతులు కట్టుకుంటయ్.

ఆకలిపెరుగుటకు - అన్నంఅరుగుటకు

కరక్కాయబెరడుపొడి 60 గ్రా॥,పిప్పళ్ళపొడి 30 గ్రా॥, దాల్చినచెక్కపొడి 10 గ్రా॥, నల్లఉప్పుపొడి 10గ్రా॥ పొంగించిన మంచి ఇంగువపొడి 5గ్రా॥ ఇవన్నీ దోరగావేయించి కలిపి నిలువవుంచుకోవాలి.

పూటకు రెండు లేక మూడు గ్రాముల మోతాదుగా గోరువెచ్చని నీటిలో రెండుపూటలా ఆహారానికి అరగంటముందు సేవిస్తూవుంటే ఆకలి బాగా పెరుగుతుంది. అన్నంబాగా అరుగుతుంది.

చిరకాల బల యౌవనములకు

దోరగావేయించిన కరక్కాయలపొడిని నాటు ఆవులనెయ్యితో మర్దించి నిలువచేసుకొని రెండు పూటలా 3 గ్రా॥ల మోతాదుగా సేవిస్తూవుంటే ఆ వ్యక్తులబలం స్థిరస్థాయిగా నిలిచిపోతుంది.

చర్మవ్రణాలకు - చక్కనిలేపనం

కరక్కాయలను మట్టిమూకుడులోవేసి వేయిస్తూ నల్లగా కాల్చి నూరి ఆ బూడిదలో నువ్వులనూనె కలిపి మళ్ళీ నూరితే అది ఆయింట్‌మెంట్‌లాగా అవుతుంది. దీన్ని వ్రణాలలో, గాయాలలో లేపనంచేస్తూవుంటే అవి త్వరగా తగ్గిపోతయ్.

దురదలు, దద్దుర్లు తగ్గుటకు

కరక్కాయపొడి 5గ్రా॥, అరకప్పు గోమూత్రం (ఏడుసార్లు వడపోసినది) కలిపి రెండుపూటలా సేవిస్తూవుంటే దురదలు, దద్దుర్లు పూర్తిగా తగ్గిపోతయ్.

గొంతులోపుండుకు - గురియైనయోగం

కరక్కాయపొడి 10 గ్రా॥ ఒక గ్లాసు మంచినీటిలో సగానికి మరిగించి వడపోసి ఆ కషాయాన్ని రెండు పూటలా సగంసగం మోతాదుగా గోరువెచ్చగా ఒక చెంచా తేనెకలిపి మెల్లమెల్లగా తాగుతూవుంటే గొంతులోపుండు హరించిపోతుంది.

అతిగా ఒంటికి చెమటపడుతుంటే ?

కరక్కాయబెరడును మంచినీటితో మెత్తగానూరి ఒళ్ళంతా నలుగుబెట్టుకొని ఆరిన తరువాత స్నానం చేస్తుంటే అతిచెమటబాధ అదృశ్యమైపోతుంది.

బోదకాలుకు - బుద్ధికరయోగం

కరక్కాయపిందెలను వంటాముదములో వేయించి ఆరబెట్టి దంచి పొడిచేసుకోవాలి. ఆపొడి 3గ్రా॥ ఆవుమూత్రం ఏడుసార్లు వడపోసినది 30 గ్రా॥ కలిపి రెండుపూటలా సేవిస్తూవుంటే బోదకాలు తగ్గుతుంది.

(లేదా) కరక్కాయలపొడి ప్రశస్తమైన తిప్పసత్తు సమంగా కలిపివుంచుకొని పూటకు 3గ్రా॥ మోతాదుగా రెండుఔన్సుల గోమూత్రంలోకలిపి తాగుతుంటే క్రమంగా దీర్ఘకాలబోదవ్యాధి కూడా తగ్గుతుంది.

సుఖవిరేచనమునకు - సులభయోగం

కరక్కాయబెరడుపొడి20గ్రా॥,ధనియాలపొడి50గ్రా॥, పటికబెల్లంపొడి70గ్రా॥, కలిపి నిలువవుంచుకోవాలి. రోజూ రెండుపూటలా ఒకచెంచాపొడి ఒకగ్లాసు మంచినీటిలో కలిపి ఆహారం తరువాత సేవిస్తూవుంటే మెదడుకుబలం కలుగుతుంది. మనసు ప్రశాంతంగా ఉంటుంది. ఉదయం సుఖవిరేచనం అవుతుంది.

పిల్లల నోటిపూత తగ్గుటకు

కరక్కాయపొడి, జీలకర్రపొడి, మానుపసుపుపొడి, ఆకుపత్రిపొడి, వీటినిసమంగా కలిపివుంచుకొని అయిదారు చిటికెలపొడిలో పావుచెంచాతేనె కలిపి రంగరించి పట్టిస్తూవుంటే నోటిపూత హరించిపోతుంది.

చిన్నపిల్లల మలబద్ధకానికి

లేత కరకపిందెలను చిన్నమంటపైన నేతిలో దోరగా వేయించి పొడికొట్టి దానితోసమంగా సైంధవ లవణం కలిపి నిలువవుంచుకోవాలి. పూటకు ఒకటి నుంచి మూడు చిటికెలు మోతాదుగా కొంచెం నీటితో కలిపి తాగిస్తూవుంటే పిల్లల కడుపునొప్పి, కడుపు ఉబ్బరం, అగ్నిమాంద్యం, మలబద్ధకం తగ్గిపోతయ్.

అన్నిరకాల అండవృద్ధి - హరించుటకు



కరకపెచ్చులపొడి, సన్నరాష్ట్రంపొడి వెల్లుల్లిపాయలు ఈమూడింటిని సమంగా తీసుకొని ఆముదముచెట్టు వేర్లరసంతో బాగా మెత్తగామర్దించి కుంకుడుగింజలంత మాత్రలుచేసి నీడలోగాలికి ఆరబెట్టి నిలువచేసుకోవాలి. రోజూ రెండు లేదా మూడు పూటలా పూటకు ఒకమాత్రచొప్పున నీటితో సేవిస్తూవుంటే అండవృద్ధులు హరించిపోతయ్. ✱

19. కన్నకూతురిలా కుటుంబానికి అనుబంధ - కలబంద

భారతీయ విజ్ఞాన ధనరాశులకు వారసులైన సోదరీసోదరులారా! ఈనాడు యావత్ప్రపంచాన్ని ఆశ్చర్యచకితుల్నిచేసిన కలబంద గొప్పతనాలు మనభారతీయులకు ఏమాత్రం తెలియకపోవడం అత్యంత విషాదకరం. ఏ దేశంలోనో పుట్టిన శాస్త్రజ్ఞులు ఈ దేశానికి వచ్చి మనఆయుర్వేద గ్రంథాలు చదివి మనకలబందను తీసుకుపోయి వాళ్ళదేశాలలో లక్షలహెక్టార్లలలో పెంచుకొని మనగ్రంథాలనుబట్టి వందలరకాల కలబంద ఔషధాలను తయారుచేసి వాటిని మనదేశానికి తీసుకొచ్చి కలబంద గొప్పతనం గురించి ఊరూరా ప్రచారంచేస్తు వేలరూపాయలకు అమ్ముకుంటూ ప్రతిరోజు వేలకోట్ల రూపాయలను వాళ్ళదేశాలకు తరలించుకుపోతున్నారు. అయినా మనకుగానీ, మనప్రభుత్వాలకుగానీ చీమకుట్టినట్లుకూడా లేదు. మీరంతా గొంతెత్తి అరచిచెప్పండి. మనకలబంద మన కుమార్తెవంటిదని అందుకే దాన్ని సంస్కృతంలో కుమారీ అని పిలుస్తారని, దానిద్వారా మనకుటుంబాలను బృందావనాలుగా తీర్చిదిద్దుకోవచ్చని మరి మరి చెప్పండి. అలా చెబుతూనే వుండండి.



కలబంద- పేర్లు

సంస్కృతంలో **కుమారి** అని, హిందీలో **ఘీకవార్** అని, తెలుగులో **కలబంద** అని, లాటిన్‌లో Aloe Indica ఆంగ్లంలో Aloe veera అంటారు.

కలబంద - రూప గుణ ప్రభావాలు

ఇది ఒక అందమైనచెట్టు. దీనిమట్టలు పొడవుగా ఆకుపచ్చగా పెరుగుతయ్. మట్టలచుట్టూ సన్నని ముండ్లలాగా కొనలుంటయ్. ఇది బాగా పెరిగిన తరువాత దీనిమధ్యనుండి మూడడుగుల ఎత్తుగా ఎర్రరంగుగలకాడ పొడవుగా పెరుగుతుంది. ఈ కాడ తలపైన ఎర్రటిపూలు పూస్తయ్.

కలబంద మట్టలను అడ్డంగాకోస్తే దానినుండి తెల్లని చిక్కని ద్రవం కారుతుంది. దాన్ని ఎండలోపెడితే అది నల్లగా మారుతుంది. దానినే మూసాంబరం అంటారు. దీనిని తయారుచేసుకొని ఎల్లప్పుడూ నిలువవుంచుకొని అనేకవ్యాధులకు ఔషధంగా ఉపయోగించుకొనే గొప్ప సంప్రదాయం మన తెలుగునాట యుగయుగాలుగాఉంది. ఈదరిద్రపు ఆధునిక యుగంలో ఆసదలవాటు నశించిపోయింది.

కంటికలకలకు - కలబంద

కలబందను చిన్నముక్క కోసితీసి దానిపై పసుపు పొడి చల్లి కండ్లకలక వచ్చినవారి బొటనవేలి అడుగు బాగాన అంటించి కట్టుకడితే కంటికలక నయమౌతుంది.

కంటినొప్పికి - కలబంద

కలబంద కోయగా వచ్చిన సొనను బట్టలోవేసి మూడునాలుగు చుక్కలు చెవులలో పిండితే ఆశ్చర్యకరంగా కంటినొప్పి తగ్గిపోతుంది.

ఎక్కిళ్ళను వెంటనే తగ్గించుటకు

కలబందరసం 30గ్రా॥ శొంఠిపొడి మూడు చిటికెలు కలిపి లోనికి సేవిస్తే తక్షణమే ఎక్కిళ్ళు ఆగిపోతయ్.

పసిరికల జబ్బు - ముదిరిపోతే

కలబందరసం నెయ్యి సమంగా కలిపి చిన్నగిన్నెలో పోసి ఈగిన్నెను కామెర్లరోగి ముక్కువద్దపెట్టి మాటి మాటికి వాసనచూపిస్తూవుంటే మంచిఫలితం కనిపిస్తుంది. ఇలాచేస్తూ ఇతర మందులు లోనికి వాడుకోవాలి.

కుక్కకాటువిషానికి - కలబంద

కలబందమట్టను మధ్యలోకిచీల్చి ఆగుజ్జుపైన సైంధవలవణం పొడిచల్లి కుక్కకరచినచోట దానిని వేసి కట్టుకట్టాలి. రోజూఒకసారి కట్టుమారుస్తూ వుండాలి. ఇలా నాలుగైదుసార్లుచేస్తే కుక్కవిషం హరించిపోతుంది.

మధుమేహానికి - కలబంద

కలబందగుజ్జు 5 గ్రా॥, తిప్పసత్తు 3 చిటికెలు కలిపి రెండుపూటలా ఆహారానికి అరగంట ముందు సేవిస్తుంటే మధుమేహం, అతిమూత్రం తగ్గిపోతయ్.

బహిష్టులో వచ్చే - కడుపునొప్పులకు

కలబందగుజ్జు ఒకచెంచా, నెయ్యి ఒకచెంచా, కర క్కాయలపొడి మూడుచిటికెలు, సైంధవలవణం మూడుచిటికెలు, మొత్తంకలిపి రోజూ రెండుపూటలా ఆహారానికి గంటముందు తింటూవుంటే ఆ స్త్రీలకు బహిష్టులో కడుపునొప్పి తగ్గిపోయి ఇకముందు రాకుండా వుంటుంది.

పగలని మొండిగడ్డలకు - కలబంద

కలబందమట్టను ఒకవైపు తోలుతీసి లోపలి గుజ్జు పైన ఉప్పుపొడి ఒకగ్రాము, పసుపుపొడి రెండు గ్రాములు చల్లి దాన్నిగడ్డలపైనపెట్టి కట్టుకడుతూ వుంటే ఆగడ్డలు త్వరగా పక్వానికొచ్చి పగిలిపోయి బాధ తగ్గిపోతుంది.

నారికురుపులకు - కలబంద అద్భుతం

పైకట్టు : కలబందగుజ్జు, మెంతిపొడి కలిపి నారి కురుపులపైనవేసి కట్టుకట్టాలి. ఉదయమే కట్టువిప్పి చూస్తే నారికురుపునుండి పురుగులన్నీ ఆశ్చర్యకరంగా పట్టీకట్టిన బట్టలోకి వచ్చిఉంటయ్. వాటిని తీసి పార వేయాలి. ఇది చాలా గొప్పప్రయోగం.

లోపలికి సేవనం : కలబందగుజ్జు ఒకచెంచా, ఒకగ్రాము ఉప్పు, ఒకగ్రాము మిరియాలపొడి, ఒక చెంచా నెయ్యి కలిపి నారికురుపులుగల రోగులకు రెండుపూటలా తినిపిస్తూవుంటే అతిత్వరగా వాటి బాధ తగ్గుతుంది.

కంటిపొరలకు - కలబంద

చిల్లగింజలను (ఇండుపగింజలను) కలబంద రసంలోవేసి పదిరోజులు నానబెట్టి తీసి బాగా ఎండబెట్టి శుభ్రంగా తుడిచి నిలువవుంచుకోవాలి. రోజూ రాత్రి నిద్రించేముందు ఆగింజను సానరాయి పైన కొంచెంనీటితో అరగదీసి ఆగంధం కందిబద్దంత కంటిలోపెడుతూవుంటే కంటిపొరలు హరించిపోయి దృష్టి నిర్మలంగా వస్తుంది.

కీళ్ళనొప్పులకు - కలబంద హల్వా

కలబందగుజ్జు ఒకకేజీ, గోధుమపిండి అరకేజీ, ఆవునెయ్యిఅరకేజీ, పటికబెల్లంపొడి (మిస్రీ, నౌబోతు, కలకండ) రెండున్నర కేజీలు తీసుకోవాలి. ముందుగా కలబందరసాన్ని నెయ్యిలోవేసి ఎర్రగా వేయించి తీసి పక్కన ఉంచాలి. అలాగే గోధుమపిండినికూడా ఆవు నేతిలో కొంచెం ఎర్రగా అయ్యేవరకు వేయించాలి. ఆ తరువాత పటికబెల్లాన్ని చిన్నమంటపైన మరిగిస్తూ పాకంరాగానే కలబందగుజ్జును గోధుమపిండిని ఆవు నేతిని అందులో కలిపితే హల్వా తయారవుతుంది.

ఈ హల్వాను రోజూ రెండుపూటలా ఒకచెంచా మోతాదుగా తింటూవుంటే మొండికి పడిన కీళ్ళ నొప్పులు తగ్గిపోతయ్.

మనిషిని బలశాలిగా మార్చే - కలబంద

కలబందవేరు తెచ్చి కడిగి ముక్కలుచేసి నీడలో గాలికి ఆరబెట్టి దంచి పొడిచేసి నిలువవుంచుకోవాలి. రోజూ పరగడుపున కలబందపొడి 5 గ్రా॥, ఒకకప్పు ఆవుపాలతోకలిపి ఒకచెంచా కండచక్కెరకూడా వేసి తాగుతుంటే స్త్రీపురుషులు అత్యంత బలవంతులుగా శౌర్యవంతులుగా తయారౌతారు.

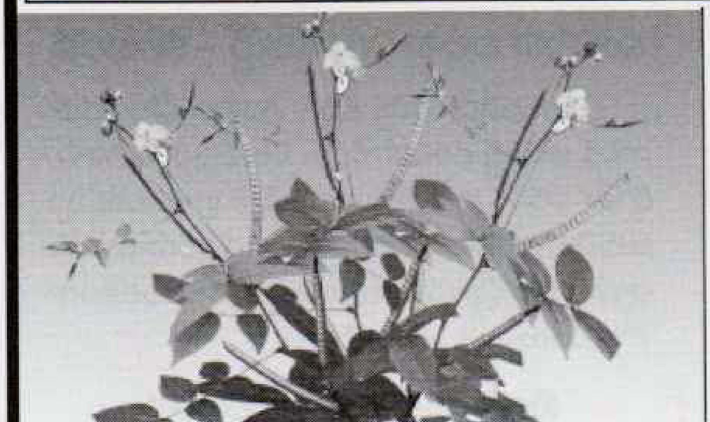
సంతానప్రాప్తికి - కలబంద



కలబందగుజ్జు 10గ్రా॥, శంఖపుష్పి 10గ్రా॥, హరిచందనం (గంధంచెక్క) 10 గ్రా॥, తానికాయల పొడి 10 గ్రా॥ వీటిని ఆవుపాలతో కలిపి బహిష్టు స్నానం చేసినరోజున సంతానంలేని స్త్రీలు సేవించి భర్తతో సంసారం చేస్తుంటే తప్పక సంతానం కలుగు తుంది. ✸

20. కమనీయ ఔషధాల సమగంధ - కసివింద (చెన్నంగి)

ప్రియమైన ఆయుర్మాత బిడ్డలారా! మనరాష్ట్రంలో దాదాపు అన్నిప్రాంతాలలో కసివిందచెట్లు పెరిగివున్నయ్ గమనించండి. వీటిల్లో చిన్నకసివింద, పెద్దకసివింద అనే రెండుజాతులు లభ్యమౌతున్నయ్. ఈ కసివిందచెట్టును కొన్నిప్రాంతాలలో చిన్నచెన్నంగి, పెద్దచెన్నంగి అని కూడా పిలుస్తారు. చిన్నచెన్నంగిని కూరచెన్నంగి అనికూడా పిలుస్తూ దానిఆకులతోపచ్చడిగా, కారంపొడిగా తయారుచేసుకొని వాడుకుంటూ కడుపులోని మలినాలను సుఖవిరేచనం ద్వారా బహిష్కరింపచేసే అద్భుతమైన ఆహార సాంప్రదాయం ఈనాటికి తెలంగాణపల్లెల్లో వుండటం ఎంతోముదావహం. పెద్దకసివింద సర్వాంగాలు అంటే ఆకులు, పూలు, గింజలు, వేరుబెరడు, కాండంబెరడు అన్నీ అద్భుతమైన ఔషధశక్తులు నింపుకొనివున్నయ్. వీటితో ఔషధ ప్రయోగాలు కూడా కోకొల్లలుగా వున్నయ్. మాప్రియమైన పాఠకులకోసం కొన్ని ఉత్తమ ప్రయోగాలను అందిస్తున్నాం.



కసివిందచెట్టు - పేర్లు

సంస్కృతంలో *కాసారి, కాసమర్ద* అని, హిందీలో కసౌందీ అని, తెలుగులో కసివిందచెట్టు, చెన్నంగిచెట్టు అని, లాటిన్‌లో Cassia Occidentalis ఆంగ్లంలో Negro Coffee అంటారు.

కసివింద- రూప గుణ ధర్మాలు

దీనిఆకురసం చేదుగావుండి వేడిచేస్తుంది. వాతాన్ని , విషాన్ని హరించివేస్తుంది. గాయాలను, వ్రణా లను, చర్మరోగాలను పోగొడుతుంది. సుఖ విరేచనం చేస్తుంది. దీనియోగాలు తెలుసు కుందాం.

పక్షవాతానికి - పైపూత

కసివిందాకులను వెన్నతో కలిపినూరి చచ్చు బడిన పక్షవాతభాగాలపైన ప్రతిరోజూ మర్దన చేస్తుంటే కొన్నిరోజుల్లో ఆఅవయవాలు తిరిగి బాగుపడతయ్.

చర్మరోగాలకు - కసివింద

కసివిందాకులు, వేరుబెరడు ఆరబెట్టి పొడిచేసి నిలువవుంచుకోవాలి. ఈపొడిలో తేనెకలిపి నూరి పైన లేపనంచేస్తుంటే అనేకరకాల చర్మరోగాలు, పుండ్లు, వ్రణాలు, గాయాలు హరించిపోతయ్.

కసివింద గింజలతో - కమ్మనికాఫీ

కసివిందగింజలను దోరగా వేయించి దంచి పొడిచేసుకోవాలి. ఈపొడిని నీటిలోకలిపి కషా యంలాగ కాచి అందులో తగినన్నిపాలు, కండ చక్కెరకలిపి కాఫీలాగ తాగుతుంటే సమస్త మూత్ర రోగాలు హరించి రక్తశుద్ధి జరుగుతుంది.

అతిమూత్రానికి - కసివింద

కసివింద గింజలను కొద్దిగా వేయించి పొడిచేసి నిలువవుంచుకోవాలి. ఈపొడిని పావుచెంచా నుండి అరచెంచామోతాదుగా ఒకచెంచా తేనెతో కలిపి రెండుపూటలా ఆహారానికి గంటముందు సేవిస్తుంటే అతిమూత్రం అణగిపోతుంది.

స్త్రీల సకల కుసుమరోగాలకు

కసివిందచెట్టు బెరడును 20గ్రా॥ తీసుకొని అరలీటరు నీటిలోవేసి పదినిమిషాలు మరిగించి దించి చల్లార్చాలి. ఈ నీటితో స్త్రీలు మూత్రానికి వెళ్ళిన ప్రతిసారి మర్మాంగాన్ని కడుగుతూవుంటే కుసుమరోగాలు హరించిపోతయ్.

స్త్రీలకు - గర్భంనిలుచుటకు

గుప్పెడు కసివిందాకులు, దోరగా వేయించిన పిప్పళ్ళపొడి 2గ్రా॥ కలిపినూరి ఆమిశ్రమాన్ని అర గ్లాసు నాటుఆవుపాలలో కలిపి బహిష్టుస్నానం చేసినరోజునుండి వారంరోజులపాటు పరగడుపున తాగి ఆతరువాత భర్తతో సంసారం చేయాలి. ఈ విధంగా మూడుబహిష్టులవరకు చేస్తుంటే గర్భ దోషాలు హరించి సంతానయోగం కలుగుతుంది.

బోదకాలుకు - కసివింద

కసివిందచెట్టు వేర్లపైబెరడును తెచ్చికడిగి ఆరబెట్టిదంచి జల్లించి నిలువచేసుకోవాలి. రోజూ రెండుపూటలా పూటకు 2గ్రా॥ నుండి క్రమంగా శరీరస్థితినిబట్టి 5గ్రా॥వరకు పెంచుకుంటూ రెండు చెంచాల నాటుఆవునెయ్యి కలిపి ఆహారానికి గంట ముందు సేవిస్తుంటే బోదవాపులు తగ్గిపోతయ్.

☆ **ఈచూర్ణం ప్రారంభించినప్పుడు విరేచనాలు కావచ్చు. అందువల్ల కొద్దిమోతాదుగా ప్రారంభించి క్రమంగా పెంచుకోవాలి.**

ఉబ్బురోగాలకు - కసివింద

కసివిందవేరు పైబెరడును పొడిచేసి నిలువ చేసుకోవాలి. ఈపొడి 2 నుండి 3గ్రా॥ మోతాదుగా ఒకచెంచా తేనెకలిపి రెండుపూటలా ఆహారానికి గంటముందు సేవిస్తుంటే శరీరమంతా నిండిపోయిన చెడునీరు బహిష్కరింపబడి ఉబ్బు రోగం తగ్గిపోతుంది.

గాయాలరక్తం - ఆగకపోతే

కసివిందాకులను మెత్తగానూరి ఆరసాన్ని పైనపిండి ఆకులముద్దను పైనవేసి కట్టుకడితే గాయాలనుండి ఆగకుండా స్రవించేరక్తం వెంటనే ఆగిపోయి గాయాలుకూడా త్వరగా మానిపోతయ్.

రేచీకటికి - కసివిందపూలు

కసివిందపూవులను నలగ్గొట్టి బట్టలోవేసి పిండగా వచ్చినరసం ఒకటి లేక రెండుచుక్కలు కళ్ళల్లో వేసుకొంటూవుంటే ఏడురోజుల్లో రేచీకటి తగ్గిపోతుంది.

చలిజ్వరాలకు - కసివింద

కసివిందవేర్లను తెచ్చి కడిగి 10గ్రా॥ మోతాదుగా ఒకపెద్దగ్లాసునీటిలోవేసి ఒకకప్పు కషాయం మిగిలేవరకు మరిగించి దించి వడపోసి జ్వరం వచ్చేముందు గోరువెచ్చగా తాగుతుంటే చలిజ్వరం రాకుండా ఆగిపోతుంది.

పసిపిల్లల - బాలపాపచిన్నెలకు



కొంతమంది పసిపిల్లలకు బాలపాపచిన్నెలు అనే సమస్యవస్తుంది. ఉన్నట్లుండి పిల్లలు కళ్ళు తేలవేసి మూర్ఛ వచ్చినట్లుగా బిగుసుకుపోతారు. అలాంటి పిల్లలకు దోరగా వేయించి దంచిన కసివింద గింజలపొడి చిటికెడు మోతాదుగా తల్లి పాలలో కలిపి రెండుపూటలా తినిపిస్తుంటే బాలపాపచిన్నెలు తగ్గిపోతయ్.

సర్వసర్ప విషాల - విరుగుడుకు

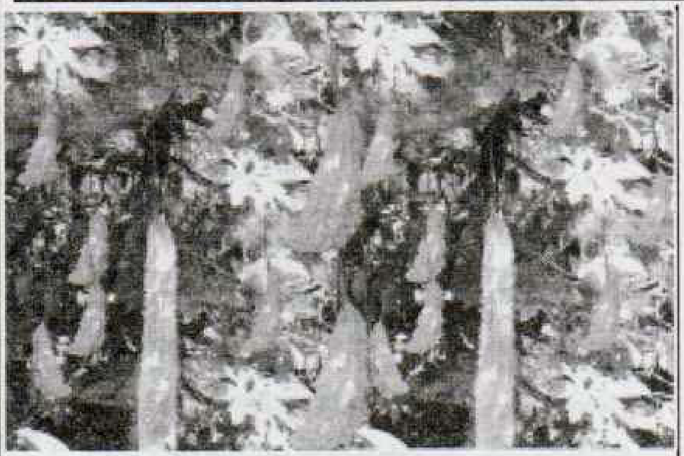
పచ్చి కసివిందాకు 20గ్రా॥, 12 మిరియాలు కలిపి మెత్తగానూరి ఆరసాన్ని కొంచెంనీటితో కలిపి పాముకరచినవారికి తాగించాలి. అలాగే పాము కరచినచోట కసివిందాకును నూరినముద్దను పైన వేసి కట్టుకట్టాలి. ఈవిధంగా రెండుమూడుసార్లు రోజుకుచేస్తే పామువిషాలు విరిగిపోతయ్.

వాతరోగాలకు - కసివిందతైలం

కసివిందాకులు 100గ్రా॥, చింతాకులు 100గ్రా॥, వావిలాకులు 100గ్రా॥, జిల్లేడు ఆకులు 100గ్రా॥, ఉమ్మెత్తాకులు 100గ్రా॥ మొత్తం దంచి రసంతీసి ఆ రసంలో అరకేజీ నువ్వులనూనె కలిపి చిన్నమంటపైన నూనెమిగిలేవరకు మరిగించి దించి వడపోసుకోవాలి. రోజూ రెండుపూటలా ఈ నూనెను గోరువెచ్చగాచేసి మర్దనచేస్తుంటే అన్ని రకాల వాతనొప్పులు ఆశ్చర్యకరంగా హరించిపోతయ్. ✸

21. కరకరమని రోగాలను నమిలితినే - కాకరచెట్టు

ఆయుర్వేద ఆత్మీయ బంధువులారా! కాకరచెట్లు ఎన్నో వేలసంవత్సరాలనాడే భారతీయుల జీవితాలతో వీడనిబంధాన్ని పెనవేసుకున్నయ్. కాకరాకు, కాకరవేళ్లు, కాకరకాయలు, కాకర గింజలు ఎన్నోవిధాల రోగాలను కరకరమని నమిలితింటూ మనకు సేవచేస్తున్నయ్. ఇంకా, అత్యంతరుచికరమైన పులుసుకూరగా, వేపుడుకూరగా, ఒరుగులుగా అనేక ఆహారపదార్థాల రూపంలో మనకు ఆరోగ్యాన్ని, ఆనందాన్ని కలిగిస్తున్నయ్. ఎన్నెన్నో విలువైన ఔషధవిలువలను తనలో నింపుకున్న కాకరచెట్టును గురించి వివరంగా చెప్పకుందాం. మనఇంటి కాకరచెట్టు మనఆరోగ్యానికి మెట్టులాంటిదని అందరికీ చాటిచెపుదాం.



కాకరచెట్టు- పేర్లు

సంస్కృతంలో *కర్కోటకీ,* అని, హిందీలో కరేలీ అని, తెలుగులో **కాకరచెట్టు** అని, లాటిన్‌లో Momordica Charantia అంటారు.

కాకరచెట్టు - రూప గుణ ధర్మాలు

కాకరచెట్లు తెలుపు ఆకుపచ్చ రంగుల కాయ లను కాసే రెండువిధాలుగా ఉంటయ్. అవిగాక అగాకరకాయలు, గొడ్డుకాకరకాయలు అనే రకా లుగా మనంవాడుకోవడం మీకుతెలుసు. ఇవి చిరు చేదుగావుండి రుచిని కలిగిస్తూ నేత్రరోగాలను మేహాలను కుష్ఠురోగాలను హరించివేస్తయ్.

మజ్జిగలో ఉడికించి నీటినితీసివేసి మిగిలిన దినుసులు కలిపి వండినకూర చాలాఆరోగ్యంగా వుంటుంది. లేతకాకరకాయ సర్వరోగాలను జయించగల త్రిదోషహరమైనదని ఆయుర్వేద శాస్త్రవేత్తలు నిర్ధారించారు. కాకరకాయకూరను నెయ్యితోగానీ, పులుసుతోగానీ ఆవాలపొడితోగానీ తయారుచేసుకొనితింటే ఏ దోషముండదు.

కాకరకాయ వరుగు - కమనీయం

కాకరకాయలను గుండ్రంగా తరిగి ఎండబెట్టి నిలువచేసుకోవాలి. అప్పుడప్పుడు వీటిని నేతిలో వేయించి కూరల్లో కలుపుకొని తింటుంటే చాలా రుచిరకంగా అన్నిరోగాలకు పథ్యంగా పనిచేస్తయ్.

మధుమేహానికి - మహామంచియోగం

కాకరవిత్తనాలు, నేరేడువిత్తనాలు, పొడపత్రి, సమానభాగాలుగా తీసుకొని విడివిడిగా దంచి మూడుకలిపి జల్లించి నిలువవుంచుకోవాలి.

రోజూ రెండుపూటలా ఆహారానికి అరగంట ముందు రోగతీవ్రతనుపట్టి పావుచెంచానుండి ఒక టీచెంచా మోతాదువరకు మంచినీటితో సేవిస్తుంటే మధుమేహం పూర్తి అదుపులోకి వస్తుంది.

చర్మరోగమచ్చలు - తగ్గుటకు

కాకర లేక ఆగాకర పువ్వులను మెత్తగానూరి పైన లేపనంచేస్తుంటే చర్మరోగంవల్ల వచ్చిన మచ్చలు చర్మపురంగులో కలిసిపోతయ్.

మూర్ఛరోగం - హరించుటకు

బొడ్డుకాకరదుంపలను తెచ్చి కడిగి ముక్కలు కోసి ఆరబెట్టి ఆరిన తరువాత దంచి జల్లించి నిలువ వుంచుకోవాలి.

రోజు రెండుపూటలా ఆహారానికి గంట ముందు రెండుగ్రాములపొడి ఒకచెంచా తేనెతో కలిపి సేవిస్తూవుంటే నలభైరోజులలో మూర్ఛ హరించిపోతుంది.

విరేచనాలు - వెంటనే ఆగిపోవుటకు

కాకరాకురసం3గ్రా॥, దానిమ్మాకురసం3గ్రా॥, మేకపాలు10గ్రా॥, కలిపివుంచి అందులో దూది ముంచి ఆదూదిని బొడ్డపైన వుంచితే కొద్దిసేపట్లోనే ఎంతతీవ్రమైన విరేచనాలైనా ఆగిపోతయ్.

ఇన్సులిన్‌కు బదులు - కాకరరసం

రోజూ పరగడుపున కాకరకాయలరసం10గ్రా॥ మోతాదుగాతాగి పొట్టుగోధుమపిండితో తయారు చేసినరొట్టెలో వెన్నకలుపుకొని తింటూవుంటే మూడునాలుగువారాల్లో చక్కెర పూర్తిగా అదుపు లోకి వస్తుంది.

☆ ఇన్సులిన్ ఎక్కువగా ఉపయోగించే వారు **తమశారీరకబలాన్నిబట్టి కాకరాకురసం 20గ్రా॥ వరకు తీసుకొంటూ క్రమంగా ఇన్సులిన్‌ని మాని వేయవచ్చు.**

ప్లీహపెరుగుదలకు - గొడ్డుకాకర

గొడ్డుకాకరదుంపను పైన తెలిపినవిధంగా పొడిచేసి 2గ్రా॥,మిరియాలపొడి1గ్రా॥ వీటిని రెండుచెంచాల తేనెతో కలిపి పరగడుపున సేవిస్తూ వుంటే పొట్టపెరిగిన బల్లరోగం హరించిపోతుంది.

నారికురుపులు - హరించుటకు

కాకరచెట్టువేరు, అశ్వగంధదుంప రెండింటిని సమానంగా కలిపి మెత్తగా చూర్ణంచేసి పూటకు 2గ్రా॥మోతాదుగా ఒకచెంచానేతితో కలిపి తింటూ వుంటే నారికురుపులు హరించిపోతయ్.

అధిక రక్తపోటు అరికట్టడానికి - కాకర

కాకరకాయలను కడిగిదంచి బట్టలోవేసుకొని పిండి తీసినరసం ఒకఔన్సు మోతాదుగా రోజు పరగడుపునతాగి ఒకఅరగంట లేక గంటవరకు మరేమీ తినకుండా ఆతరువాత ఆహారం తీసు కొంటూవుంటే అధికరక్తపోటు అదృశ్యమౌతుంది.

సర్వవిషములకు - చక్కనియోగం

గొడ్డుకాకరతీగ సమూలంగా తెచ్చి దంచి రసం తీసి 30 గ్రా॥ మోతాదుగా తాగితే అన్ని విషాలు విరిగిపోతయ్.



గొడ్రాళ్ళకు - సంతానయోగం

ఆగాకరకాయలలోని గింజలను తెచ్చి ఆరబెట్టి దంచి జల్లించి నిలువచేసుకోవాలి. రోజూ5గ్రా॥ పొడి ఒకకప్పు ఆవుపాలతో నిద్రించేముందు తాగుతూ వుండాలి. ప్రతిరోజూ ఒకే ఆవుపాలను తాగాలి. ఇలాచేస్తుంటే సమస్తగర్భదోషాలు హరించి సంతానయోగం కలుగుతుంది.

స్త్రీల యోనిభ్రంశం -కుదురుటకు

స్త్రీలకు ప్రసవం కష్టమైనప్పుడు యోనిలోపలి కండరాలు బలవంతంగా బయటకు నెట్టబడి యోనిభ్రంశం అవుతుంది. ఆసమయంలో ఆగాకర దుంపను తెచ్చి మెత్తగానూరి వెలుపలికి వచ్చిన యోనికండరాలకు లేపనంచేసి వాటిని నెమ్మదిగా లోపలికినెట్టి గోచీలాగా గుడ్డకడుతూవుంటే యోని భ్రంశం కుదురుతుంది.

శరీరమంతా - ఉబ్బినవారికి

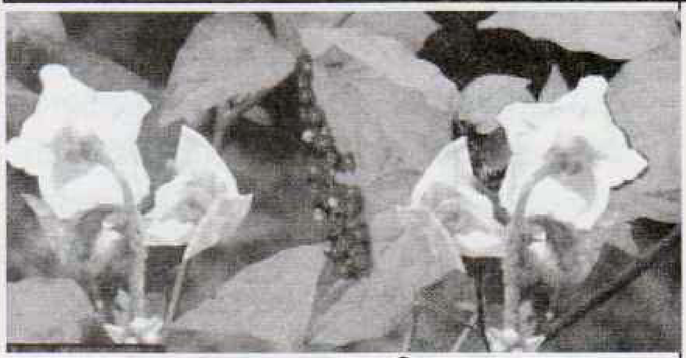
కాకరాకు రసం 20గ్రా॥, దేశవాళీ గేదెపెరుగు 50గ్రా॥ కలిపి రోజూ ఉదయంపూట తింటూ వుంటే శరీరమంతా నిండిన చెడునీరు హరించి పోయి ఉబ్బురోగం తగ్గుతుంది.

పెట్టుడుమందుకు - కాకరతో పరీక్ష

పెట్టుడుమందు పెట్టినారని అనుమానించే వ్యక్తిని ఉదయం పండ్లుతోమకముందే పరగడుపున వుండగా అతనిచేతిలో కాకరాకు పసరుపోయాలి. అది అప్పటికప్పుడే గట్టిగా గడ్డకడితే మందు పెట్టినట్లే, లేకుంటే మందులేనట్లే. ✸

22. కంచికామాక్షిలా మంచినిపంచే - కామంచి (బుడ్డకాశ)

ప్రియమైన ఆయుర్వేద అభిమానులారా! మన గ్రామాలలో పోలిమేర్లచుట్టూ, పొలాలచుట్టూ ముఖ్యంగా మెట్టప్రాంతాలలో కనిపించే నల్లబుడ్డకాశ అనబడే నల్లకామంచిచెట్టు ఎర్రబుడ్డకాశ అనబడే ఎర్రకామంచిచెట్టు మీరు గమనించారా! ఇది సాక్షాత్తూ ఆ జగజ్జనని అయిన కామాక్షమ్మ తల్లికి మారురూపుగా ఈ భూమిపైన అవతరించిందని మన మహర్షులు కొనియాడారు. ఎర్రగా బఠాణిగింజంత పండ్లతో ఎర్రకామంచి, నల్లని పండ్లతో నల్లకామంచి పెరుగుతయ్. గ్రామీణులు ఈపండ్లను తింటూవుంటారు. అయితే, ఈచెట్టు ఉపయోగాలు వారికి తెలియవు. అందుకే సవివరంగా తెలియజేయడానికే ఈవ్యాసం ప్రకటిస్తున్నాం.



కామంచి - పేర్లు

సంస్కృతంలో *కామాక్షి, కాకమాచిక, కాకమిఘక* అని, హిందీలో మకోమ్, అని, తెలుగులో కాచి, బుడ్డకాశ, కామంచి, కామాక్షి, కాసచెటు,కాసరచెట్టు అని, లాటిన్‌లో Solanum Nigrum ఆంగ్లంలో Garden Night shade అంటారు.

కామంచి - రూప గుణ ధర్మాలు

ఇది ఏఏటికాయేడు పుట్టి గిడుతూవుంటుంది. దీనిపండ్లు నల్లగా లేక ఎర్రగా వుంటయ్. దీని ఆకుకూరగానీ ఆకురసంగానీ వాత,పిత్త, కఫ సంబంధమైన సమస్తదోషాలను సరిచేయగలుగుతుంది. చచ్చుబడ్డ వీర్యానికి వేడిపుట్టిస్తుంది. ముఖ్యంగా లివర్‌సంబంధమైన పాండురోగాన్ని వాపులను పోగొట్టి ప్రాణంపోస్తుంది. క్రిములను, విషాలను హరించి సుఖవిరేచనంతో హృదయాన్ని కాపాడుతూ ఆయురారోగ్యాలను అందిస్తుంది.

కీళ్ళనొప్పులకు - కామంచి

కామంచిఆకులనునూరి వేడిచేసి నొప్పులపైన కట్టుకడుతుంటే వాపులు, నొప్పులు తగ్గిపోతయ్.

తలనొప్పికి - కామంచి

కామంచిఆకును మెత్తగానూరి తలపైన పట్టువేస్తుంటే ఎంత తీవ్రమైన తలనొప్పి అయినా తగ్గిపోతుంది.

జలుబు, పడిశం తగ్గుటకు

కామంచి ఆకులను నలగ్గొట్టి నీటిలోవేసి మూతబెట్టి మరగబెట్టాలి. తరువాత పాత్రను దించి మూతతీసి ఆ ఆవిరిని ముక్కుతో, నోటితో పీలుస్తుంటే జలుబు, పడిశభారం తగ్గిపోతయ్.

నేత్రరోగాలకు - కామంచి

దీని ఆకురసాన్ని ఒకబొట్టు కంటిలో వేసుకుంటే కంటిచూపు పెరుగుతుంది. అలాగే కంటి మూలలో రంధ్రంపడి ఏర్పడిన కురుపును కూడా మాన్పుతుంది.

కామంచిఆకులను 10గ్రా॥ మోతాదుగా ఒకగ్లాసు నీటిలోవేసి సగంగ్లాసు కషాయం మిగిలేటట్లుగా మరగబెట్టి వడపోసి చల్లార్చి ఆనీటితో మూసుకున్న కండ్లపైన సున్నితంగా కడుగుతూ వుంటే కంటిచూపు క్రమంగా పెరుగుతుంది.

గొంతురోగాలకు - కామంచి

కామంచిఆకులను దంచితీసిన రసం గోరువెచ్చగా వేడిచేసి వడపోసి నోటిలోపోసుకొని పుక్కిలిస్తుంటే గొంతువాపు, నొప్పి గొంతుపుండు దంతాల బాధలు నాలుకసమస్యలు హరించిపోతయ్.

చెవిరోగాలకు - కామంచి

కామంచిఆకురసం ఒకచెంచాలో తీసుకొని కొంచెం వేడిచేసి చెవులలోవేస్తుంటే అతివేడివల్ల వచ్చిన చెవిపోటు వెంటనే తగ్గిపోతుంది.

కాలేయానికి - శ్రీరామరక్ష

కామంచిఆకులను దొరికినంతకాలం పప్పులో వేసుకొనిగానీ, పులుసుకూరగాగానీ, వండుకొని తింటుంటే జీవితంలో లివర్‌రోగంరాదు. ఒకవేళ ఇప్పటికే లివర్‌లో సమస్యలున్నవారు ఈ ఆకు రసాన్నిగానీ, ఆకుకూరనుగానీ రోజూ సేవిస్తుంటే లివర్‌వాపు, కామెర్లు ఒళ్ళంతా నిండిన చెడునీరు తగ్గిపోతయ్.

☆ **దీని ఆకురసం లోపలికి ఇచ్చేటప్పుడు వేడిచేసి వడపోసి చల్లార్చి ఇవ్వాలి. పచ్చిరసం వాంతులు కలిగిస్తుంది.**

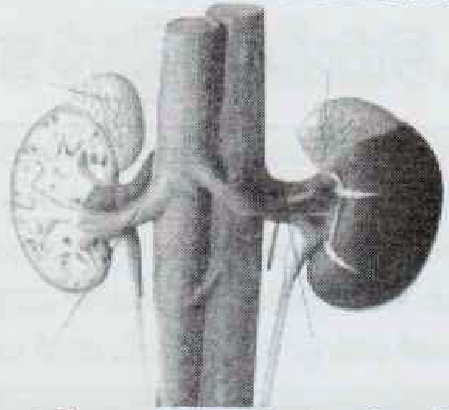
మొండివ్రణాలకు - కామంచి

కామంచి ఆకులను యవధాన్యపుపిండితో కలిపి ఉడకబెట్టి గోరువెచ్చగా పైనవేసి కట్టు కడుతూవుంటే వ్రణాలు మాడిపోతయ్.

కాలేయరోగాలకు - కామంచిషర్బత్

బాగా పండ్లుపండిన కామంచిచెట్టును వేర్లు తప్ప మిగతాభాగాన్ని తీసుకొచ్చి ముక్కలు ముక్కలు చేసి కడిగి మెత్తగా దంచాలి. ఆ ముద్దను బట్టలో వేసి పిండి రసం తీయాలి. ఆ రసాన్ని పొయ్యిమీద పెట్టి చిన్నమంటపైన రసం ఇరిగిపోయేవరకు ఉంచి దించాలి. కొంతసేపటికి పైన తేటనీరు తేరుకుంటుంది. పాత్రను మెల్లగావంచి ఆతేటనీటిని వేరేపాత్రలోనికి వంచుకోవాలి. దాని తూకానికి రెండురెట్లు కండచక్కెర పొడికలిపి కరిగించి మరలా పొయ్యిమీదపెట్టి లేతపాకం వచ్చే వరకు మరిగించి దించి నిలువచేసుకోవాలి.

ఈపాకాన్ని రెండుపూటలా ఒకటి లేక రెండు చెంచాల మోతాదుగా గోరువెచ్చనినీటితో సేవిస్తుంటే సాఫీగావిరేచనం జరుగుతూవేడితగ్గి శరీరంలోని విషపునీరంతా హరించిపోతుంది. కామెర్లు, కాలేయపువాపుకూడా తగ్గిపోతయ్.



మూత్రపిండాల వాపుకు, పుండుకు

కామంచిపూలను తగుమాత్రంగా రెండు పూటలా ఆహారానికి గంటముందు ఒకటి లేక రెండుగ్రాములు తింటుంటే మూత్రం ధారాళంగా విడుదలకావడమేకాక మూత్రకోశంలోని పుండు మూత్రపిండాలవాపు తగ్గిపోతయ్.

సెగరోగంతో - చీముకారుతుంటే ?

కామంచిఆకురసం వేడిచేసి వడపోసి రెండు మూడుచెంచాల మోతాదుగా కొంచెం కండచక్కెర కలిపి రెండుపూటలా 20రోజులపాటు సేవిస్తుంటే ఎరుపు, తెలుపు, పసుపురంగుల్లో చీము స్రవించే సెగరోగం హరించిపోయి ఇంద్రియానికిబలం కలుగుతుంది.

పిచ్చికుక్క కాటుకు - కామంచి

పిచ్చికుక్కకరవగానే కామంచిఆకులతో కాచిన కషాయంతో కడగాలి. తరువాత కొంత కషాయాన్ని లోపలికి ఇవ్వాలి. అలాగే కామంచి ఆకులను మెత్తగానూరి కొంచెం పసుపు కలిపి గాయం పైన కట్టుకట్టాలి. ఇలా చేస్తుంటే పిచ్చికుక్క విషం విరిగిపోతుంది. ✯ **ఇది ప్రథమ చికిత్సగా చేసుకొని మిగిలిన జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి.**

కాలినగాయాలకు - కామంచి

కామంచిఆకులను నూరితీసిన రసంలో రోజ్ వాటర్ కలిపి పైన లేపనంచేస్తుంటే కాలినపుండ్లు బొబ్బలు హరించిపోతయ్.

✸ **గర్భిణీస్త్రీలు పొరపాటుగాకూడా ఈ ఆకును ఏవిధంగానూ వాడకూడదు. వాడితే గర్భస్రావమౌతుంది.** ✯

23. కమనీయమైన కానుక - కానుగ (గానుగచెట్టు)

ప్రియపాఠకా! సస్యశ్యామలమైన సారవంతమైన సజీవ నదీనదాలతోకూడిన మననేలతల్లి మనకందించిన అనేకానేక అద్భుతమూలికలలో కానుగచెట్టు ఒకటి. ఇది వేపచెట్టులాగా పర్యావరణాన్ని శుద్ధిచేయడంలోను పంటలకు వచ్చే రోగాలను నయంచేయడంలోను, మానవులను రక్షించడంలోను అతిశక్తివంతంగా పని చేస్తుంది. ఈచెట్టులేని వూరు బహుశా ఎక్కడా ఉండకపోవచ్చు. అందుకే దీని ఉపయోగాలు తెలుసుకోండి. ఆచరణతో ఆరోగ్యం పెంచుకోండి. ఆపైన అందరికి ఆ జ్ఞానాన్ని పంచుకోండి.



కానుగచెట్టుకు పేర్లు

సంస్కృతంలో *కరంజక, నక్తమాల* అని, హిందీలో *కరంజ* అని, తెలుగులో *కానుగ లేక గానుగచెట్టు* అని, లాటిన్‌లో Pongamia Glabra, Galedupa Indica అని ఇంగ్లీషులో Indian Beech అంటారు.

కానుగచెట్టు- రూప గుణ ప్రభావాలు

ఇది చేదుగావుండి వేడిచేస్తుంది. వాతము, కఫము, పైత్యము, వ్రణాలు, క్రిమిరోగాలు, యోని రోగాలు, ప్రమేహాలు వీటిని పోగొడుతుంది. ఇంకా అనేక ఉపయోగాలు తెలుసుకుందాం.

అన్నిరకాల జ్వరాలకు

కానుగగింజల పప్పు 10గ్రా॥, పిప్పళ్ళు 10 గ్రా॥, తుమ్మజిగురు 5గ్రా॥ కలిపి నీటితో మెత్తగామర్ధించి శనగలంత గోలీలుకట్టి నీడలో గాలికి ఆరబెట్టి నిలువవుంచుకోవాలి.

జ్వరరోగి రోజూ మూడుపూటలా పూటకు ఒక మాత్ర గోరువెచ్చనినీటితో వేసుకుంటూవుంటే అన్నిరకాల జ్వరాలు మూడునాలుగు రోజుల్లో తగ్గిపోతయ్.

అన్నిరకాల మూలవ్యాధులకు

కానుగగింజల్లోనిపప్పు 3గ్రా॥, పటికబెల్లం 5 గ్రా॥ కలిపి నూరి ఆముద్దను రోజూ పరగడుపున మింగుతూవుంటే 21రోజులలో మొలలు హరించిపోతయ్.

పిల్లల కోరింత దగ్గులకు

కానుగగింజల్లోని పప్పును ఎండబెట్టి దంచి పొడిచేసి పూటకు ఒకగ్రాము చొప్పున అరచెంచా తేనెతో కలిపి రెండుపూటలా తినిపిస్తూవుంటే పిల్లలకు వచ్చే కోరింతదగ్గులు హరించిపోతయ్.

అండవృద్ధి (వృషణవాపు)

కానుగగింజలపప్పు, ఆముదపు గింజలపప్పు, గచ్చపప్పు ఈమూడు సమంగా వంటాముదముతో నూరి ఆమిశ్రమాన్ని వాచిన వృషణాలపైన పట్టులాగా రాత్రిపూట వేసి ఉదయం తీసివేస్తూవుంటే అండవాపు అద్భుతంగా తగ్గిపోతుంది.

చిన్నపిల్లల - కంటిజబ్బులకు

కానుగకాయలను నల్లదారానికి దండలాగా గుచ్చి పిల్లలమెడలో వేస్తూవుంటే కంటిజబ్బులు త్వరగా నివారించబడతయ్. అంటువ్యాధులు కూడా రావు.

గొంతులో మంట - తగ్గుటకు

కానుగ గింజలపప్పుపొడి 2 గ్రా॥, తేనె 10 గ్రా॥ కలిపి రెండుపూటలా తింటుంటే గొంతులోమంట తగ్గిపోతుంది.

అతిమూత్రం - హరించుటకు

కానుగపూలు పొడిగా చేసుకొని పూటకు 3 గ్రా॥ల పొడి గోరువెచ్చనినీటితో సేవిస్తూవుంటే అతిమూత్రం హరించిపోతుంది.

పడిపోయిన - కాళ్ళుచేతులకు

కానుగచెట్టు బెరడుగానీ వేర్లపైబెరడు గానీ తెచ్చి కడిగి మెత్తగాదంచి బట్టలోవేసి రసం పిండాలి. ఆరసం ఎంతవుంటే అంత వంటాముదంకలిపి చిన్న మంటపైన రసమంతా ఇగిరి ఆముదము మిగిలేవరకు మరిగించాలి. ఇదిపక్షవాతాలకు, చచ్చువాతాలకు అద్భుతతైలం. ఈతైలాన్ని గోరువెచ్చగా రెండుపూటలా మర్దన చేస్తూవుంటే పడిపోయిన కాళ్ళు చేతులు తిరిగి బాగుపడతయ్.

తొడలు బిగిసి - స్పర్శలేకుంటే?

కానుగగింజల్లోనిపప్పు, కరక్కాయబెరడు, ఉసిరికబెరడు, తానికాయబెరడు, ఆవాలు సమ భాగాలు తీసుకొని తాజా గోమూత్రంతో మెత్తగానూరి తొడలపైన పట్టువేయాలి. తొడలు పూర్తిగా పట్టుకు పోయి లోపల పోట్లు పుడుతూ స్పర్శజ్ఞానము లేకుండా నడవడానికి శక్తిలేక బిగుసుకుపోయిన ఊరుస్తంభ వాతం ఈపట్టుతో అంతమైపోతుంది.

చెవుడు - హరించిపోవుటకు

కానుగగింజలలోనిపప్పును నలగగొట్టి నేతితో వేయించి గింజలు నల్లగా అయినతరువాత దించి వడపోసి ఆనేతిని రోజూ మూడునాలుగుచుక్కలు గోరువెచ్చగా చెవులలో వేస్తూవుంటే అతిత్వరగా చెవుడు తగ్గిపోతుంది.

పురుగులు పట్టిన - పుండ్లకు

కానుగగింజలపప్పు, వేపచెక్క, వావిలాకు ఈ మూడింటిని సమంగా నీటితోనూరి ఆమిశ్రమాన్ని పుండ్లపైన పట్టిస్తుంటే పురుగులుచచ్చి పుండ్లు మాడి పోతయ్.

సర్వ చర్మరోగహరం

కానుగాకులు,జిల్లేడాకులు ఆకుజెముడాకులు జాజిఆకులు సమంగా తీసుకొని గోమూత్రంతో నూరి ఆ మిశ్రమాన్ని పైన పట్టిస్తూవుంటే సమస్తచర్మరోగాలు హరించిపోతయ్.

మూత్రంలో - రాయిపడుటకు

కానుగగింజల పప్పు3గ్రా॥, 50గ్రా॥ ఆవుపాలతో నూరి సేవిస్తూవుంటే రాయి కరిగిపడిపోతుంది.



అరికాళ్ళ మంటలకు

కానుగచెట్టు చిగురాకులు, రావిచెట్టు చిగురాకులు సమంగా కలిపి మెత్తగానూరి కషాయంగాచి వడకట్టి రెండుపూటలా కప్పుమోతాదుగా తాగుతూవుంటే అరికాళ్ళమంటలు తగ్గిపోతయ్.

చర్మం ఏనుగుచర్మంలా మారితే?

కానుగవేరు, చిత్రమూలంవేరు ఈరెండింటిని గోమూత్రంతోనూరి చర్మం దళసరిగా వున్నచోట పైన పలుచగా పట్టిస్తుంటే దళసరితనం తగ్గిపోయి చర్మం మామూలుగా అవుతుంది.

ప్రేగులలో క్రిములు - హరించుటకు

కానుగగింజలపప్పుపొడి 10 గ్రా॥, నల్లఉప్పుపొడి 3 గ్రా॥ కలిపి వుంచుకొని ఉదయం పరగడుపున 2 గ్రా॥ పొడి ఒకకప్పు నీటిలో కలిపి సేవిస్తుంటే కడుపులో ప్రేగులలో చేరిన క్రిములు నశించిపోతయ్.

అంటుసవాయిరోగమునకు

మూత్రంద్వారాగానీ, ఇతరులనుండిగానీ అంటుకున్న సుఖరోగం కలవారు కానుగవేరును దంచితీసిన రసం 50 గ్రా॥, మిరియాలపొడి 2 గ్రా॥ కలిపి ఉదయం పరగడుపున తీసుకొని ఒకగంటవరకు మరేమీ సేవించరాదు. ఈ విధంగా అయిదురోజులు చేస్తే అంటుసవాయి హరించిపోతుంది.

పండ్లతీపులు - హరించుటకు

ప్రతిరోజూ కానుగపుల్లతో క్రమం తప్పకుండా పండ్లు తోమూతూవుంటే పండ్లతీపులు, సలుపులు, పండ్లుకదలడం మొదలైన సమస్యలు హరించిపోయి పండ్లు బాగా గట్టిపడతయ్. ✱

24.క్రూరరోగాలను కట్టిపెట్టు - కుంకుడుచెట్టు

ప్రియమైన భారతీయులారా! పూర్వకాలంలో ప్రతిగ్రామంలోను కుంకుడుచెట్లు విస్తారంగా పెంచబడేవి. పెద్దపెద్ద రైతులంతా తమపొలాలలో గట్లపైన అక్కడక్కడ కుంకుడుచెట్లు నాటు కునేవారు. ఆ వూరందరికి ఆచెట్లకు కాచే కుంకుడుకాయలు తలస్నానానికి ఉపయోగపడేవి. అంతేగాకుండా, కుంకుడుగింజలు, కుంకుడుఆకులు, మొదలైన ఇతరభాగాలుకూడా అనేకరకాల వ్యాధులను పోగొట్టడానికి ఉపయోగపడేవి. ఈనాడు మనమంతా తలస్నానానికి రకరకాల షాంపులు వాడటం అలవాటు చేసుకొని సహజసిద్ధమైన వెంట్రుకలను సంరక్షించే కుంకుడుకాయలను పూర్తిగా వదలిపెట్టాం. అందువల్లే మనభారతీయులందరికీ కేశసంపద రోజురోజుకు తరగిపోతుంది. తిరిగి మరలా మన కేశసంపదను వృద్ధిచేసుకోవాలంటే మనం కుంకుడుచెట్లను పెంచి ఉపయోగించుకోవడమే ఏకైకమార్గం.



కుంకుడుచెట్టు - పేర్లు

సంస్కృతంలో **అరిష్టక, ఫేనిలా** అని, హిందీలో **రీఠా** అని, తెలుగులో **కుంకుడుచెట్టు** అని, లాటిన్‌లో Sapindus Emarginatus ఆంగ్లంలో Soapnut Tree అంటారు.

కుంకుడుచెట్టు - రూప గుణ ధర్మాలు

కుంకుడుకాయల గుజ్జు చేదుగావుండి శ్లేష్మంతో కూడిన వాంతిని కలుగజేసి ఉబ్బసాన్ని తగ్గించి ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుతుంది. ఇతర గుణాలు తెలుసు కుందాం.

దారుణమైన - తలనొప్పికి

కుంకుడాకులను నలగగొట్టి బట్టలోవేసి తలకు కట్టుకుంటే శిరస్సులోని వాతం హరించిపోయి తల నొప్పి తగ్గిపోతుంది.

మూర్ఛరోగికి - తెలివివచ్చుటకు

మూర్ఛవచ్చినవెంటనే కుంకుడుకాయ పెచ్చు కొంచెం వేడినీటిలోవేసి నలిపి వడపోసి ఆ నీటిని రెండుమూడుచుక్కలు ముక్కుల్లోవేస్తే వెంటనే తెలివి వస్తుంది.

✸ ఇదేయోగాన్ని ఆచరిస్తే స్త్రీలకు వచ్చే ఫిట్స్ అపస్మారంకూడా తగ్గిపోతయ్.

తేలుకాటుకు - కుంకుడుగంధం

తేలుకుట్టిన వెంటనే కుంకుడుకాయను సాన రాయిపైన కొంచెంనీటితో అరగదీసి ఆగంధాన్ని కుట్టినచోట దట్టంగా పట్టిస్తే వెంటనే విషం విరిగి పోతుంది.

పాముకాటుకు - అనుభవయోగం

కుంకుడుకాయ పగులకొట్టి గింజలు తీసివేసి పైపెచ్చులు 10గ్రా।। రేవలచిన్ని 10గ్రా।।, ఈ రెండిం టిని కొంచెంనీరుకలిపి మెత్తటిగుజ్జులాగా నూరాలి. వీటిని శనగగింజంత మాత్రలుగా తయారుచేసి నిలువవుంచుకోవాలి. పాము కరచిన వెంటనే ఒక మాత్రను కొంచెం ఆవునేతితోకలిపి తినిపించాలి. ఈవిధంగా రెండుగంటలకు ఒకమాత్ర చొప్పున రోజుకు మూడుసార్లుఇస్తే ఒకరోజులోనే విరేచనం ద్వారాగానీ, వాంతి ద్వారాగానీ, విషం బహిష్క రింపబడి ప్రాణం దక్కుతుంది.

మూర్ఛలు -తగ్గిపోవుటకు

మూర్ఛవచ్చినవెంటనే కుంకుడుకాయ బెర దును నీటితో మెత్తగానూరి ఆగంధాన్ని మూర్ఛ వచ్చినరోగికి ముక్కువద్ద పెట్టి వాసన చూపించాలి. ఆ వాసన చూడగానే వెంటనే అతడు మూర్ఛనుండి తేరుకుంటాడు. మూర్ఛ లేనప్పుడు కూడా రోజూ మూడుసార్లు ఈ కుంకుడుకాయ గంధాన్ని వాసన చూస్తుంటే మూర్ఛ, ఫిట్స్ రాకుండా ఆగిపోతయ్.

అన్నిరకాల - విషపురుగుల కాట్లకు

ఏ విషపురుగైనా కాటువేసిన వెంటనే కుంకుడు కాయను మంచినీటితోఅరగదీసి ఆగంధాన్ని దట్టం గా పైనపట్టిస్తూవుంటే వాపు,పోటు తగ్గిపోతయ్.

పేనుకొరుకుడు - తగ్గిపోవుటకు

కొంచెంనీటిలో కల్లుప్పు కరిగించి ఆనీటిని సానపైవేసి కుంకుడుకాయను ఆఉప్పునీటిలో అరగదీసి ఆ గంధాన్ని పేనుకొరికినచోట రోజుకు రెండు మూడుసార్లు పట్టిస్తూవుంటే మూడురోజుల్లో తిరిగి వెంట్రుకలు మొలుస్తయ్.

ఉబ్బసానికి - కుంకుడుకాయ

కుంకుడుకాయ పైబెరడునుకానీ, కుంకుడు గింజలను పగులకొట్టగా వచ్చే పప్పునుగానీ, పొడి చేసుకొని నిలువచేసుకోవాలి. పూటకు మూడు చిటికెల మోతాదుగా ఒకచెంచా తేనెకలిపి రెండు పూటలా సేవిస్తుంటే ఉబ్బసం తగ్గిపోతుంది.

ఉబ్బసం తీవ్రంగా వుంటే వడపోసిన కుంకుడు రసం మూడుమూడుచుక్కలు రెండుముక్కులలో వేసుకుంటే మరుక్షణమే ముక్కునుండి, నోటినుండి గొంతులోనికఫం కరిగి బయటకువచ్చి ఆరోగ్యం కలుగుతుంది.

కంటిపువ్వులు - తగ్గిపోవుటకు

నీటితో అరగదీసిన కంకుడుకాయగంధం పెసరబద్దంత మాత్రమే నిద్రించేముందు కంటిలో పెట్టుకోవాలి వెంటనే కొంచెం మంటపుట్టి నీరు కారుతుంది. రోజూ ఇలాచేస్తుంటే చాలాత్వరగా కంటిలోపూలు హరించిపోతయ్.



దంతశూల - చిగుర్లనొప్పి

కుంకుడుకాయ గింజలను పగులకొట్టి లోని పప్పును బాండీలోవేసి నల్లగామాడ్చి నూరి పొడి చేయాలి. ఈ పొడితోసమంగా పొంగించిన పటిక పొడి కలపాలి. ఈరెండింటిని జల్లించుకొని రోజూ పండ్ల పొడిలాగా పండ్లుతోముతూవుంటే దంతాల పోట్లు చిగుర్లనొప్పి అంతులేకుండాపోతయ్.

పాండురోగం - జలోదరం

కుంకుడుకాయపైబెరడు 50గ్రా॥, కరక్కాయ బెరడు 100గ్రా॥, ఈ రెండింటిని కలిపి మెత్తగా పొడిచేసి తగినంత తేనెకలిపి ముద్దలాగా నూరి నిలువచేసుకోవాలి. ప్రతిరోజూ ఉదయంపూట రెండున్నరగ్రాములమోతాదుగా సేవిస్తుంటే క్రమంగా శరీరంతెల్లగా పాలిపోయే పాండురోగం ఉదరాన్ని కుండలాగాపెంచే జలోదరం హరించి పోతయ్.

ఎక్కిళ్ళు - వెంటనే ఆగుటకు

కుంకుడుకాయలను సానపై అరగదీసి ఆ గంధాన్ని గొంతుకు పట్టువేస్తే ఎక్కిళ్ళు ఆగిపోతయ్.

మూలరోగములకు - కుంకుడుకాయ

మంచికుంకుడుకాయలుతెచ్చి పగలుకొట్టి విత్తనాలు తీసివేసి పైపెచ్చులను మంచినీటితో మెత్తగానూరి సెనగగింజలంత మాత్రలుచేసి గాలికి ఆరబెట్టి నిలువచేసుకోవాలి. రోజుకు మూడు పూటలా పూటకు ఒకమాత్రచొప్పున పలుచని తీయని మజ్జిగతో సేవిస్తుంటే అర్శమొలలు పూర్తిగా నిర్మూలనమైపోతయ్. ✫

25. కోటిరోగాలను తరిమికొట్టు - కొబ్బరిచెట్టు

ఆయుర్వేద ప్రియబంధువులారా! కొబ్బరిచెట్లలో కోటిప్రయోజనాలు కలవని దానిని ప్రతినిత్యం ఆహారంలో పరిమితంగా వినియోగిస్తూవుంటే నూరేండ్లవరకు ఏఅంటురోగాలు చర్మరోగాలు రానేరావని మనమహర్షులు ఏనాడో తమపరిశోధనలద్వారా కనుగొన్నారు. అందుకే ఈసృష్టిలో ఏచెట్టుకు ఇవ్వనంత ప్రాధాన్యత దానికిచ్చి ఆచెట్టుకు కాసే కొబ్బరికాయను దేవునివద్ద ఒకపవిత్రమైన ఫలంగా అర్పించడం మనకలవాటుచేశారు. పూజ అంటే కొబ్బరికాయ లేకుండా జరుపకూడదని నిబంధన విధించారు. కొబ్బరినీరును తీర్థంలాగా తగుమోతాదుగా సేవించడం, కొబ్బరిని తినడం నేర్పారు. అంతేగాక, పచ్చికొబ్బరితో ఎండుకొబ్బరితో అనేక రకరకాల కొబ్బరికారం తీపికొబ్బరిలడ్లు కొబ్బరికోరుతో చేసిన కూరలు మొదలైన ఆహార పదార్థాలనుకూడా అలవాటు చేశారు. ఆ మహాత్ముల కృషి, త్యాగనిరతి ఈ భారతజాతి ఏనాడు మరువకూడదు. ఆ గురువులఋణం తీర్చడంకోసం ఈక్రింద చెప్పబోయే కొబ్బరి ప్రయోజనాలను ప్రజానీకానికి పంచిపెట్టవలసిందిగా కోరుతున్నాం.



కొబ్బరి - పేర్లు

సంస్కృతంలో *నారికేళం, సదాఫలం* అని, హిందీలో **నారియల్** అని, తెలుగులో **కొబ్బరిచెట్టు** అని, లాటిన్‌లో Coeos mueifera ఆంగ్లంలో Coconut plant అంటారు.

కొబ్బరి - రూప గుణ ప్రభావాలు

కొబ్బరికాయ సామాన్యంగా తీపిగుణంతో మనోహరంగా వుంటుంది. హృదయానికి హిత ముగావుండి శరీరంలో మాంసాన్ని పెంచుతుంది. లేతకొబ్బరికాయ పైత్యాన్ని పైత్యజ్వరాలను పోగొడు తుంది. సగముపండి, సగముపండనికాయ చాలా కష్టంగా జీర్ణమవుతుంది. ముదిరినకాయ చాలా కష్టంగా జీర్ణమై పైత్యాన్ని ప్రకోపింపచేస్తుంది. అయితే, ముదిరిన కొబ్బరి వీర్యవృద్ధిని బలాన్ని కూడా కలిగిస్తుంది. అలాగే కొబ్బరినీరు మధు రంగా తేలికగా వుండి చలువచేసే స్వభావంతో జఠరాగ్నిని వీర్యాన్ని వృద్ధిచేసి మూత్రపిండాలను శుద్ధిచేస్తుంది. అతివేడిని హరింపచేసి దాహాన్ని పోగొట్టి గుండెకు బలం కలిగిస్తుంది. లేతకొబ్బరి కాయ నీరు సుఖవిరేచనం చేస్తుంది.

వాంతులకు - కొబ్బరి

50గ్రా॥ కొబ్బరిని మెత్తగానూరి అందులో ఒకచెంచా కండచక్కెరపొడి మూడునాలుగు చిటికెలు దోరగా వేయించిన పిప్పళ్ళపొడి ఒక చెంచాతేనె కలిపి రెండుపూటలా తింటుంటే వాంతులు తగ్గిపోతయ్.

ఆహారం తరువాత వచ్చే - పరిణామశూలకు

కొబ్బరికాయపైనవుండే కన్నును పొడిచి అందులో ఒకచెంచా సైంధవలవణంవేసి మరలా దాన్నిమూసి పైన బంకమట్టిని మందంగాపూసి ఎండబెట్టాలి. ఎండినతరువాత దానిని పిడకల మధ్యనపెట్టి అంటించాలి. తరువాత తీసి కాయను పగులకొట్టి లోపలవుండే కొబ్బరినితీసి కొంచెం పిప్పళ్ళపొడితో కలిపి నూరి సేవిస్తే పరిణామశూల తగ్గిపోతుంది.

మూత్రంలో - తీపిపోతుంటే?

కొబ్బరిపువ్వును 20గ్రా॥ మోతాదుగా తీసుకొని మెత్తగానూరి ఒకకప్పు పెరుగులో కలిపి పర గడుపున తాగుతుంటే మూత్రంలో చక్కెర పోవడం తగ్గిపోతుంది.

తలనొప్పులకు - తగువైనయోగం

కొబ్బరినీరు, పాలు, పటికబెల్లం సమంగాకలిపి పరగడుపున తాగుతూవున్నా,లేక కొబ్బరిని రుబ్బి పాలుతీసి ఒకకప్పుపాలలో ఒకచెంచా పటిక బెల్లం పొడి కలిపి తాగుతూవున్నా అరతలనొప్పి ఇంకా అనేకరకాల శిరోవ్యాధులు హరించిపోతయ్.

కడుపులో - పురుగులు హరించుటకు

ఒక గ్లాసునీటిలో 50గ్రా॥ల కొబ్బరిముక్కలను నలగొట్టివేసి ఒకకప్పు కషాయం మిగిలేవరకు మరగబెట్టి వడపోసి అందులోపొంగించిన ఇంగువ పొడి మూడుచిటికెలువేసి సేవిస్తూవుంటే ప్రేగుల లోని పురుగులు నశించిపోతయ్.

వ్రణములు - త్వరగా మానుటకు

ఒకసంవత్సరం నిలువవున్న కొబ్బరినూనెను ప్రతిరోజూ మొండివ్రణాలకు లేపనంచేస్తుంటే అవి త్వరగా మానిపోతయ్.

కాలినగాయాలకు - కొబ్బరినూనె

కొబ్బరినూనెలో సున్నపుతేట కలిపి చిలికితే వెన్నలాగా నవనీతం వస్తుంది. ఈనవనీతంలో కొద్దిగా పచ్చకర్పూరం కలిపి కాలినగాయాలపైన లేపనంచేస్తుంటే మంటతగ్గి పుండ్లుకూడా త్వరగా మానిపోతయ్.

పశువులకు-పేడలో రక్తంపడుతుంటే ?

కొబ్బరినీరు పావులీటరు, బియ్యం కడిగిననీరు పావులీటరు, పాలు పావులీటరు, ముత్తవపులగం (బల, లేక చీపుర్లుకట్టే చెట్టు)రసం పావులీటరు, కలిపి తాగిస్తుంటే పశువులకు పేడతో రక్తంపడటం ఆగిపోతుంది.

సమస్తమూత్ర రోగాల - సంహారం

కొబ్బరిపూలరసం30గ్రా॥, మేకపాలు50గ్రా॥, పటికబెల్లంపొడి 20గ్రా॥కలిపి రోజు పరగడుపున తాగుతుంటే మూత్రం చుక్కచుక్కగాపడటం, అసలు రాకపోవడం, మూత్రంలో మంట, మూత్రావయవా లలో రాళ్ళుఏర్పడటంవంటి సమస్త మూత్ర రోగాలు సంహారమౌతయ్.

రక్తం కక్కేవారికి - రక్తం ఆగుటకు

కొబ్బరిపీచును చిన్నచిన్న ముక్కలుచేసి ఇనుప బాండీలోవేసి కాల్చిజల్లించి ఆబూడిదను రెండు పూటలా రెండుగ్రాముల మోతాదుగా ఒకచెంచా కండచక్కెరతో కలిపి తింటూవుంటే నోటినుండి రక్తంపడటం దెబ్బకు ఆగిపోతుంది.



సకలచర్మరోగ సంహారం

రాతిసున్నం, నీటిలోవేసి ఉంచితే పైకి తేలిన సున్నపుతేటనీరు 30గ్రా॥, కొబ్బరినూనె 50గ్రా॥ ఈ రెండుకలిపి నిలువవుంచుకోవాలి. ఒకశుభ్ర మైన నూలుబట్టను తీసుకొని ఈ నూనెలో ముంచి ఆబట్టను చర్మరోగంవున్నచోట పైనవేస్తుంటే చర్మ రోగాలు తగ్గిపోతయ్.

మూత్రవ్యాధులకు - ఖర్జూరలేహ్యం

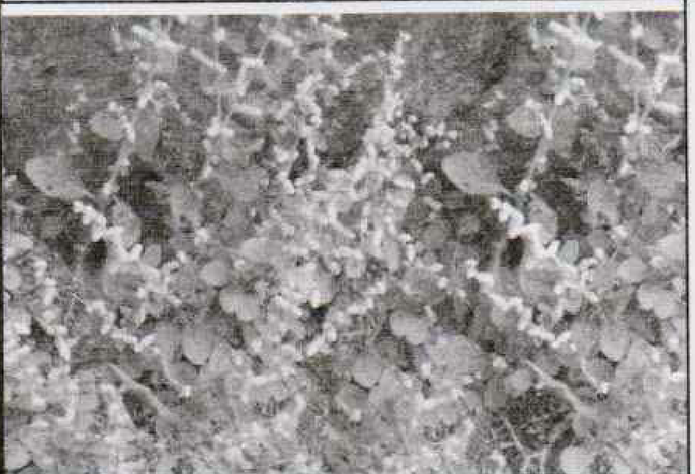
తురుముపట్టిన కొబ్బరికోరు 40గ్రా॥, సీమ బాదంపప్పు 20గ్రా॥, గింజలు తీసిన ఖర్జూరపు పండ్లు 20గ్రా॥, గసగసాలు 80గ్రా॥ వీటన్నింటిని ఒకరాత్రి నీటిలో నానబెట్టాలి. ఉదయమే బాదం పప్పుపై వుండే తోలుతీసివేసి అన్నింటిని కలిపి మెత్తగానూరి కొంచెంనీరుకూడా అందులో కలిపి బట్టలోవడకట్టాలి. అందులో కండచక్కెర 200గ్రా॥ వేసి మేలురకమైనపన్నీరు 60గ్రా॥ కలిపి చిన్న మంటపైన మరిగించాలి. నీరంతా ఇంకిపోయి పాకంరాగానే దించి జాగ్రత్త చేసుకోవాలి. ఇదే ఖర్జూరలేహ్యం. రోజూ రెండుపూటలా ఉసిరిక కాయంత ముద్దతింటూవుంటే మూత్ర ద్వారంలో పుట్టినపుండు, మంట మొదలైన మూత్రరోగాలు తగ్గిపోయి శరీరానికి బలంకూడా వస్తుంది.

ఊడినవెంట్రుకలు - మొలచుటకు

దుప్పికొమ్మునుగానీ, మేకకొమ్ములను గిట్టలను గానీ కాల్చిన బూడిదలో కొబ్బరినూనె కలిపి నూరి నిలువవుంచుకొని ఆమిశ్రమాన్ని వెంట్రుకలు పోయినచోటప్రతిరోజూ రుద్దుతూవుంటే తిరిగి వెంట్రుకలు మొలుస్తయ్. ✷

26. కొండలాంటి మూత్రపిండరాళ్ళను పిండిచేసే - కొండపిండి

ప్రియమైన ఆయుర్వేద బంధువులారా! కొండపిండిచెట్టు మనజీవితంతో ఎన్నోతరాలనుండి మమేకమైవుంది. దీనిని కూరగా వండుకొని తినే ఆచారం ఈనాటికి మనరాష్ట్రంలోని అనేక ప్రాంతాలలోవుంది. అందుకే దీన్ని కొన్నిప్రాంతాలలో పిండికూరఅని, తెలకపిండికూర అని పిలుస్తారు. ఇది దాదాపుగా సంవత్సరంలో నీటిచెమ్మవుండే ప్రాంతాలలో 8నుండి 10 నెలలపాటు లభ్యమౌతుంది. ఎన్నో తరాలనుండి దీన్ని కూరగా వాడుకొంటూ మూత్రపిండాలలో రోగాలు రాకుండా మనదేశ ప్రజలు తమను తామే కాపాడుకునేవారు. ఇటీవల విదేశీ శాస్త్రవేత్తలు ఈ మొక్కపైన పరిశోధనలు చేసి మహర్షులు చెప్పిన అంశాలను నిర్ధారించుకొని వారుకూడా వారివారి దేశాలలో ఈమొక్కను ప్రచారంచేసి ప్రతిరోజూ టీరూపంలోను కాఫీరూపంలోను తాగుతున్నారు. మనదేశంలోమాత్రం మనప్రజలు ఇంకా కళ్ళు తెరవలేదు. ఆదురదృష్టాన్ని తప్పించడంకోసం ఈ కొండపిండి విలువను గొంతెత్తి చాటుతున్నాం.



కొండపిండి - పేర్లు

సంస్కృతంలో *పాషాణభేధి, శిలాగర్భజ, అశ్మరిఘ్నా* అని, హిందీలో పాషాణ్‌భేది, హత్తాజోధి అని, తెలుగులో కొండపిండి, పిండికొండ, తెలకపిండిచెట్టు అని, లాటిన్‌లో Lycopobium Imbricatum. Salaginella Imbracata అంటారు.

కొండపిండి - రూప గుణ ధర్మాలు

ఇది చేదుగా వగరుగావుండి మేహశాంతిని కలిగిస్తుంది. మూత్రాన్నిధారాళంగా స్రవింపచేస్తుంది. మూత్రబద్ధాన్ని పోగొడుతుంది. ఉబ్బురోగాలను ఉదరశూలలను, వీర్యదోషాలను హరించివేస్తుంది. హృద్రోగము, అర్శమొలలుమూత్రావయవాల లోరాళ్ళు, అతిమూత్రం, మూత్రనాళంలో పుండు, సెగరోగం, ప్లీహరోగం మొదలగువాటిని హరించివేస్తుంది. పొత్తికడుపును పూర్తిగా శుభ్రపరుస్తుంది.

మూత్రరోగాలకు - మేలైనయోగం

కొండపిండిఆకుపొడి, పల్లేరుసమూలచూర్ణం, దోసవిత్తనాలపొడి, ఏలకులపొడి, శుద్ధిచేసిన శిలాజిత్‌పొడి, సైంధవలవణంపొడి, ఇవి సమానభాగాలుగా తీసుకొని కలిపి నిలువచేసుకోవాలి. రోజు రెండుపూటలా రెండున్నర గ్రాముల మోతాదుగా బియ్యంకడిగిన నీటితోకలిపి సేవిస్తుంటే మూత్రం బిగుసుకుపోయి బొట్టుబొట్టుగారావడం, లేక పూర్తిగా బంధింపబడటంవంటి సమస్యలు నివారింపబడి మూత్రం సాఫీగా వస్తుంది.

మూత్రావయవాలలో - రాళ్ళకు

ఈనాడు కలుషితమైన ఆహారసేవనవల్ల అధికశాతం మందికి మూత్రావయవాలల్లో రాళ్ళు ఏర్పడుతున్నయ్. ఏంతో డబ్బు ఖర్చుపెట్టి శస్త్రచికిత్సలద్వారా ఆరాళ్ళను తొలగించుకుంటే మరలా అనతికాలంలోనే రాళ్ళు ఏర్పడుతున్నయ్. మాటిమాటికి ఆపరేషన్లు చేయించుకొని డబ్బుతోపాటు ఆరోగ్యాన్ని కూడా పాడుచేసుకోకుండా ఈ క్రిందియోగాన్ని ఆచరించండి.

కొండపిండిచెట్టును వేళ్ళతోసహా తీసుకొచ్చి కడిగిముక్కలుచేయండి. అందులో 100గ్రా॥ మోతాదుగాతీసుకొని అరలీటరు మంచినీటిలో వేసి అర్ధపావులీటరు అనగా నాలుగోవంతు కషాయం మిగిలేవరకు మరిగించి దించివడపోయాలి.

అందులో శుద్ధిచేసిన శిలాజిత్‌పొడి 2గ్రా॥ పటిక బెల్లంపొడి 30గ్రా॥ కలిపి రోజూ పరగడుపున తాగి ఒకగంటవరకు మరేమీతినకుండావుంటే మూత్రా వయవాల్లో ఏర్పడి మూత్రాన్నిరాకుండా అడ్డుపడే రాళ్ళుకరిగి మూత్రంద్వారా పడిపోతయ్.

మృత్యుముఖంలో వున్న - మూత్రరోగికి

కొండపిండి సమూలచూర్ణం,చిన్నఏలకుల పొడి శుద్ధిచేసిన కర్పూరశిలాజిత్‌పొడి దోరగా వేయించిన పిప్పళ్ళపొడి సమభాగాలుగా కలిపి నిలువ చేసుకోవాలి.

రెండుపూటలా పూటకు అరటీ స్పూన్ పొడి అరగ్లాసు బియ్యంకడిగిన నీటిలోకలిపి తాగుతూవుంటే మూత్రం వెంటనే బయటికివచ్చి చావుకు దగ్గరగావెళ్ళిన రోగికూడా జీవించే అవకాశం కలుగుతుంది.

సెగగడ్డలకు - కొండపిండి ఆకు

శరీరంపైన వేడిగడ్డలుపుట్టి అవి గట్టిగా రాయిలాగా ఏర్పడి పగులకుండా బాధపెడుతూవుంటే ఈకొండపిండి ఆకునునలగ్గొట్టి నేతితో కలిపి వేడిచేసి గోరువెచ్చగా ఆగడ్డలపైనవేసి కట్టుకడుతూవుంటే ఆగడ్డలు త్వరగా పక్వానికివచ్చి పగిలిపోయి బాధతగ్గిపోతుంది.

మేహవ్రణాలకు - కొండపిండి

శరీరంలో మేహరోగాలు ముదిరినప్పుడు చర్మంపైన మేహపుండ్లు ఏర్పడతయ్. ఆసందర్భంలో కొండపిండి ఆకులకు ఉమ్మిరాసి ఆపుండ్లపైన అంటిస్తువుంటే ఆశ్చర్యకరంగా మేహపుండ్లు అణగారిపోతయ్.

కొండపిండి-ఆకుకూరగుణాలు

కొండపిండిని దొరికినంతకాలం పప్పులోవేసిగానీ, విడిగా పులుసుకూరగాగానీ మిగిలిన దినుసులు కలిపి కమ్మగా కూరవండుకొని తింటూవుండాలి. దీనివలన ఎప్పటికప్పుడు మూత్ర పిండాలలో పేరుకొనే చెడుపదార్థాలు మూత్రంద్వారా బహిష్కరింపబడుతుంటయ్. జీవితంలో ఎప్పుడూ మూత్రావయవాల సమస్యలు వీరి దరిచేరవు.

కొండపిండి ఆకుతో-టీపానీయము

ఐరోపాదేశాలకు చెందిన శాస్త్రవేత్తలు ఈ కొండపిండిపైన ముఖ్యంగా మూత్రరోగాలను నివారించుకొనే దశలో ప్రయోగాలుచేసి తమ ప్రాంతంలో కొండపిండి పెరగదుకాబట్టి మన దక్షిణ భారత దేశంలో తమిళనాడులోని అనేక పంట భూములలో కొండపిండిని విస్తారంగా పండించే ఏర్పాటు చేసుకొని వాటిని తమదేశాలకు తీసుకుపోతున్నారు.

దీని ఆకును, పూవును, వేళ్ళను పొడిగాచేసి నిలువవుంచుకొని తగినంతనీటిలో ఈపొడి కొంచెంవేసి కషాయంలాగాకాచి వడపోసి అందులో కొద్దిగా పాలు, కొంచెంచక్కెర కలిపి టీలాగా తయారుచేసుకొని ఉదయంపూట తాగుతున్నారు. ఈఅలవాటువల్ల ఎప్పటికప్పుడు వారి మూత్రావయవాలు పరిశుభ్రమై ఏమూత్రరోగాలు లేకుండా ఆరోగ్యవంతులౌతున్నారు.

కొండపిండి - తీపిపానీయం

మరీ లేతగావుండని, మరీ ముదురుగా వుండని మధ్యవయసులోని కొండపిండి మొక్కలను సమూలంగా తీసుకొనిరావాలి. ముఖ్యంగా రోడ్డుప్రక్కల పెరిగిన మొక్కలను గాకుండా పంటపొలాలలో దుమ్ముధూళి లేనిచోట పెరిగినమొక్కలను తీసుకొచ్చి ముక్కలుచేసి కడిగి మెత్తగాదంచి ఆముద్దను బట్టలోవేసి పిండి రసంతీయాలి.

ఆరసం ఒకకేజీ వుంటే అందులో ఒకకేజీ పటికబెల్లంపొడి కలిపి పొయ్యిమీదపెట్టాలి. నిదానముగా చిన్నమంటపైన మరగబెడుతూ లేతపాకం వచ్చేవరకు వుంచి తరువాత దించి చల్లార్చాలి.

రోజూ రెండుపూటలా పిల్లలకైతే అరచెంచా నుండి ఒకచెంచావరకు పెద్దలకైతే ఒకచెంచా నుండి రెండుచెంచాలవరకు ఈపాకాన్ని ఒకకప్పు మంచినీటిలోకలిపితే తీయని పానీయంగా మారుతుంది.

రోజూ దీనిని సేవిస్తుంటే ఎప్పటికీ మూత్రపిండరోగాలు లేకుండా మనకుటుంబం హాయిగా ఆనందంగా జీవించవచ్చు. ✯

27. కమ్మని ఔషధగుణాల కాసారం - ఖర్జూరం

ఆయుర్వేద బంధువులారా! మన భూమాత మనపై ఎంతో అసాధారణమైన ప్రేమానురాగాలతో తన బిడ్డలమైన మనం ఎల్లప్పుడు నిండుఆరోగ్యంతో జీవించాలనే తపనతో ఆతల్లి మనకందించిన మహా శక్తివంతమైన పదార్థాలలో ఖర్జూరం ఒకటి. అనేక పండుగలలో వివాహాలలో విందులలో ఖర్జూరంపెట్టి ఇవ్వడం అనే సదాచారం మనఇండ్లలో వుండేది. చిన్నపిల్లలనుండి పెద్దవాళ్ళవరకు స్త్రీలకు పురుషులకు అమితమైన దారుఢ్యాన్ని కలిగించే ఖర్జూరపుపండును మనం మరిచిపోకూడదు. దాని మహత్తర ప్రయోజాలను తెలుసుకొని అందరం హాయిగా తిందాం, తినిపిద్దాం, దీని ఉపయోగాలు వినిపిద్దాం.



ఖర్జూరం - పేర్లు

సంస్కృతంలో *ఖర్జూ, రాజఖర్జూరి, పిండఖర్జూరి, భూఖర్జూరి* అని, హిందీలో *సులేమాని ఛోక్రా* అని, తెలుగులో **ఖర్జూరంపండు** అని, లాటిన్‌లో Phoenix, Sylvostris, Phonenix Dactylifera, Phoenix Acculis, P. Farnifera ఆంగ్లంలో Date fruit అంటారు.

ఖర్జూర - రూప గుణ ప్రభావాలు

ఖర్జూరంలో ఎండుఖర్జూరం, పిండఖర్జూరం, రాజ ఖర్జూరం అనే రకాలున్నయ్. ఇది వేడిచేసి మేహశాంతి నిస్తుంది. ఆలస్యంగాజీర్ణంఅవుతుంది. బలం వీర్యవృద్ధి చేస్తుంది. పైత్యం, మొలలు, అతిసారం, జ్వరం, తాపం, దాహం, వాతం, పాండురోగం, కఫం, ఉబ్బసం, దగ్గు, క్షయ పోగొట్టి గుండె, మూత్రపిండాలకు బలమిస్తుంది.

★ ఉష్ణశరీరులు ఎక్కువగా తినకూడదు.

ఎక్కిళ్ళను - ఎగురకొట్టేయోగం

ఖర్జూరపుపండు బుగ్గనపెట్టుకొని చప్పరిస్తూ వుంటే ఎక్కిళ్ళు ఆగిపోతయ్.

నడుంనొప్పికి - నాణ్యమైనమార్గం

ఎండుఖర్జూరపుకాయలలో వుండే గింజను తీసి వేసి ఆ కాయలోపల శుద్ధిచేయబడ్డ గుగ్గిలంపొడిని నింపి కాయనుమూసి పైన గోధుమపిండితో మెత్తి ఆకాయలను నిప్పులపైన ఎర్రబడేవరకు పొర్లించితీసి, పిండిని గీకివేసి కాయతోపాటు గుగ్గిలాన్ని మెత్తగా నూరి ఒకగ్రాము బరువువుండే గోలీలుచేసి ఆరబెట్టి నిలువచేసుకోవాలి. రోజూ రెండుపూటలా ఒకమాత్ర ఒకకప్పు పాలతో సేవిస్తుంటే ఏవిధమైన నడుమునొప్పి అయినా 20 రోజుల్లో తగ్గిపోతుంది.

కంట్లో పువ్వులు -కరుగుటకు

ఎండుఖర్జూరంపండులో వుండే గింజనుతీసి శుభ్రంగా కడిగి ఎండబెట్టి రోజురాత్రి నిద్రించే ముందు ఆగింజను సానరాయిమీద తేనెతో అరగదీసి కందిబద్దంత గంధాన్ని కళ్ళలో పెట్టుకొంటూవుంటే క్రమంగా కంటిపూలు కరిగిపోతయ్.

వీర్యబలం -వీర్యస్తంభన

ఎండుఖర్జూరపు కాయలను పగులగొట్టి లోపలి గింజలు తీసివేసి నాలుగుముక్కలుగాకోసి ఒక మట్టి పాత్రలోవేసి అవిమునిగేవరకు నాటుఆవునెయ్యి పోయాలి. ఆపాత్రను 21రోజులపాటు మూతపెట్టి ఉంచాలి. తరువాత పూటకు రెండుముక్కలు రెండు పూటలా నేతితోపాటు తింటూవుంటే అమితమైన వీర్యబలం కలిగి రతిలో వీర్యం స్తంభిస్తుంది.

అతిసంభోగంతో క్షీణించిన పురుషులకు

గింజలుతీసిన ఖర్జూరపుపండ్లు 20గ్రా॥, మర్రి ఊడలకొనలు10గ్రా॥వీటినిమెత్తగానూరి పావులీటరు పాలలోవేసి మరగబెట్టి రెండుపూటలా సేవిస్తూవుంటే వీర్యహీనత హరించిపోయి వీర్యవృద్ధి కలుగుతుంది.

ఆగిన బహిష్టు మరలా వచ్చుటకు

గింజలుతీసిన ఎండుఖర్జూరాలు 100గ్రా॥ తీసుకొని, ముక్కలుచేసి ఎండబెట్టి దంచి పొడి చేయాలి. ఓమ(వాము) 100గ్రా॥, శొంఠి100గ్రా॥ వీటిని వేయించి దంచి పొడిచేయాలి. మొత్తం చూర్ణాలు కలిపి నిలువవుంచుకోవాలి.

బహిష్టు ఆగిపోయినస్త్రీలు ఈచూర్ణాన్ని రెండు పూటలా అరచెంచానుండి ఒకచెంచావరకు ఒకకప్పు వేడిపాలలో కలుపుకొని తాగుతూవుంటే మరలా బహిష్టువస్తుంది. ✯ **బహిష్టురాగానే ఈచూర్ణం వాడటం ఆపివేయాలి.**

రక్తవృద్ధి - శక్తివృద్ధి

ఎండుఖర్జూరంకాయల ముక్కలు, సీమబాదం పప్పుముక్కలు, ఎండు ద్రాక్షపండ్లు, పటికబెల్లం వీటిని సమానంగా తీసుకొని ఒకపాత్రలోవేసి అవిమునిగే వరకు ప్రశస్తమైన పట్టుతేనెపోసి పైనమూతపెట్టి గుడ్డవేసి తాడుతోబిగించి కదిలించకుండా 21రోజులు ఉంచాలి. ఆతరువాత అందులోని పదార్థాన్ని వేరే గాజుపాత్రలోకి మార్చుకొని పూటకు 10గ్రా॥ మోతాదుగా ఆహారానికి గంటముందు తింటూవుంటే అమితమైనశక్తి రక్తవృద్ధి కలుగుతయ్.

✯ **ఇదేపొడి సేవిస్తే నోటినుండి రక్తంపడటం కూడా ఆగిపోతుంది.**

మెదడురోగాలు - ఉడుకురోగాలు

గింజలు తీసిన ఎండుఖర్జూరం పండ్లు 30గ్రా॥ దోరగా వేయించిన గసగసాలపొడి 30గ్రా॥, బాదం పప్పుపొడి20గ్రా॥, చిన్నఏలకులగింజలపొడి 5గ్రా॥, పటికబెల్లంపొడి50గ్రా॥, ఆవునెయ్యి 70 గ్రా॥ కలిపి మెత్తగాదంచి నిలువచేసుకోవాలి.

రోజు పూటకు ఉసిరికకాయంతముద్ద రెండు పూటలా తింటూవుంటే అతివేడి, తలరోగాలు నరాల బాధలు హరించిపోయి శరీరం పుష్టిగామారుతుంది.

అన్నిరకాల నీళ్ళ విరేచనాలకు

ఖర్జూరపుకాయలలోని గింజలనుకాల్చి బూడిద చేసి ఆబూడిదను ఒకటి లేక రెండుగ్రాముల మోతాదుగా అరచెంచా కండచెక్కరపొడితో రెండుపూటలా సేవిస్తూవుంటే మూడురోజుల్లో అన్నిరకాల నీళ్ళ విరేచనాలు కట్టుకుంటయ్.



ఎప్పుడూ - పొట్టఉబ్బివుండేవారికి

ఖర్జూరపుపండులోనిగింజను ఎల్లవేళలా నోట్లో పెట్టుకొని చప్పరిస్తూ దానిరసాన్ని మింగుతూవుంటే పొట్టఉబ్బరం ఖచ్చితంగా తగ్గిపోతుంది.

గొంతుబొంగురు తగ్గుటకు

ఎండుఖర్జూరంపండు విత్తనాలుతీసి నలగ్గొట్టి పాలలోవేసి మరగబెట్టి దించి చల్లారిన తరువాత ఆ పాలు కొద్దికొద్దిగా తాగుతూవుంటే గొంతుబొంగరు తగ్గిపోయి గొంతు బాగా చక్కగా శ్రావ్యంగా తయారవుతుంది.

కడుపులో, ప్రేగుల్లో - క్రిములుంటే?

గింజలుతీసిన మూడు ఖర్జూరపుపండ్లు మూడు నిమ్మపండ్లరసంతో కలిపి మెత్తగానూరి కొద్దికొద్దిగా రోజంతా తింటూవుంటే క్రిములు చచ్చిపడిపోతయ్.

స్త్రీలకు అతిరక్తం పోతుంటే?

గింజలుతీసిన ఖర్జూరపుపండ్లు, ఎండు ద్రాక్ష పండ్లు, చలువమిరియాలు, పటికబెల్లం ఒక్కొక్కటి 10గ్రా॥చొప్పున తీసుకొని మెత్తగాదంచి పూటకు ఒకమోతాదుగా రెండుపూటలాతిని మంచినీరు తాగుతూవుంటే స్త్రీలఎర్రకుసుమరోగం తగ్గిపోతుంది.

మూత్రం ధారాళంగా వచ్చుటకు

ఖర్జూరగింజలను సానరాయిపైన నీళ్ళతో అరగదీసి ఆగంధం 2గ్రా॥ మోతాదుగా అరగ్లాసు నీటిలో కలిపి తాగుతుంటే మూత్రంధారాళంగా వస్తుంది. ✸

౨౮. గంగాదేవి - గంగరావి

ఆయుర్మాత బిడ్డలైన అభిమానులారా! మనతల్లి భరతభూమి మన సంక్షేమంకోసం సృష్టించిన అనేకానేక అద్భుత ఓషధుల్లో గంగరావి ఒకటి. ఇది ఎక్కడవుంటే అక్కడ గంగ ఉంటుందని దీని సర్వాంగాలు గంగా దేవిలాంటి స్వచ్ఛమైన స్వభావాన్ని కలిగివుంటాయని, దీని ఆకులు రావిఆకుల్లాగా వుంటాయని ఈచెట్టుకు గంగరావి అనే పేరుపెట్టారు. ఈనాడు ఈచెట్లను పల్లెలలో పట్టణాలలో రోడ్లవెంట విస్తారంగా పెంచుతూ వున్నారు. దీన్ని కనుగొనడం ఉపయోగించడం ఏమీకష్టంకాదు. క్రింద వ్రాయబోయే దీని ఉపయోగాలను ప్రతి ప్రచారకులు చదివి అర్థం చేసుకొని ప్రజలందరికి వివరించవలసిందిగా కోరుతున్నాము.



గంగరావిచెట్టు - పేర్లు

సంస్కృతంలో *బ్రహ్మదారు, పారీషా* అని, హిందీలో *పరాస్‌పీపల్* అని, తెలుగులో గంగరావి చెట్టు అని, లాటిన్‌లో Thespesia Populnea or Hibiscus Populnea అని ఇంగ్లీషులో Portia tree, Tulep Tree, Heart Wood అంటారు.

గంగరావిచెట్టు- రూప గుణ ప్రభావాలు

దీన్ని చెక్కరసం తీపి, వగరు రుచులు కలిగి వీర్యవర్ధకంగా వుంటుంది. సర్వవిషాలను, మేహాలను, కుష్ఠును, వ్రణాలను పోగొడుతుంది. దీని కాయలు చిదిపితే పాలు కారతయ్. దీనిఉపయోగాలు తెలుసు కుందాం.

వాతముతో కలిగిన - శిరోవేదనకు

గంగరావి ఆకులను విస్తరిలాగాకుట్టి ఆ విస్తరిని తలపైనవేసి ఊడిపోకుండా గుడ్డతో కట్టుకడుతూ వుంటే క్రమంగా శిరస్సులోని వాతము హరించిపోయి నొప్పి తగ్గిపోతుంది.

వాతనొప్పులు- శమించుటకు

గంగరావి ఆకులను మెత్తగాదంచి కొంచెం వంటా ముదంవేసి ఉడకబెట్టి ఆముద్దను గోరువెచ్చగా నొప్పులు వాపులు వున్నచోటవేసి పైన గంగరావి ఆకులనుపరచి అది ఊడిపోకుండా, గుడ్డతో కట్టు కడుతూవుంటే వాతనొప్పులు, వాపులు తగ్గిపోతయ్.

☆ శనగపిండి, మైదాపిండి, గడ్డకూరలు, మాంసాహారం, చలువపదార్థాలు నిషేధం.

దుర్వాసనగల పుండ్లు - హరించుటకు

గంగరావి ఆకురసంలో కొంచెము శుద్ధిచేసిన గంధకం కలిపినూరి ఆపుండ్లకు పట్టిస్తూవుంటే పుండ్ల నుండి రసిక, చీము కారిపోయి లోపలక్రిములు హరించి క్రమంగా కుళ్ళు, దుర్వాసన తగ్గిపోయి పుండ్లు మాడిపోతయ్.

చెడురక్తంతో - చర్మం చెడినవారికి

మాంసం, చేపలు, గుడ్లు,కారం, ఉప్పు, పులుపు మొదలైన పదార్థాలు అతిగా సేవించినవారికి ఎల్ల ప్పుడూ మానసిక రుగ్మతలతో బాధపడేవారికి రక్తం చెడిపోతుంది. దానివలన క్రమక్రమంగా చర్మంపైన వివిధరకాల గుల్లలు, మచ్చలు, దురదలు, చర్మం నల్లగా మారడం మొదలైన అనేకరకాల చర్మవికారాలు కనిపించి చర్మం అసహ్యంగా తయారౌతుంది. అలాంటివారికి శరీరతత్వం బాగుపడితేతప్ప ఆసమస్య తీరదు. అందుకు గంగరావిచెట్టు బెరడు అద్భుతంగా పనిచేస్తుంది.

ముదిరిన గంగరావిచెట్టు బెరడును తీసి (బెరడు తీసినచోట ఆవుపేడపూయాలి) కడిగి ఆరబెట్టి మెత్తగా దంచి పొడిచేసుకోవాలి. ఒకగ్లాసు మంచినీటిలో ఒకచెంచా పొడివేసి ఒకకప్పు కషాయం మిగిలేవరకు

మరగబెట్టి వడపోసి ఆకషాయాన్ని గోరువెచ్చగా ఒకచెంచా తేనె కలుపుకొని పరగడుపున తాగి ఒక గంటవరకు ఏమితినకుండా వుండాలి. ఇలాచేస్తుంటే క్రమంగా శరీరంలోని చెడురక్తమంతా శుద్ధిజరిగి శుద్ధరక్తంఏర్పడి చర్మంపై వికారాలన్నీ చెప్పకుండానే పారిపోతయ్.

☆ వంకాయ, గోంగూర, గుమ్మడికాయ, చేపలు, గుడ్లు, కోడిమాంసం, నూనె పదార్థాలు, కఫపదార్థాలు అతివేడిపదార్థాలు, అధికకారం, అధికఉప్పు, కొత్త చింతపండు నిషేధించాలి.

మూత్రంలో - మంటతగ్గుటకు

గంగరావి పండ్లలోని గింజలు రెండు లేక మూడు తీసుకొని కొంచెం చక్కెరకలిపి తింటూవుంటే మూత్రంలోమంట తగ్గిపోతుంది.

☆ వేడిపదార్థాలు నిషేధం.

పిల్లల చర్మవ్యాధులకు

గంగరావి ఆకులను మెత్తగానూరి పైన లేపనం చేస్తూవుంటే తామర, దురద, పొక్కులు, దద్దుర్లు తగ్గిపోతయ్. **(లేదా)** గంగరావిపండ్లు మెత్తగానూరి అందులో ఆవుపిడకల బూడిద నువ్వులనూనె కొద్ది కొద్దిగా కలిపి ఆపేస్టును పైన లేపనం చేస్తూవుంటే చర్మసమస్యలు తీరిపోతయ్.

శగరోగములు - హరించుటకు

సుఖవ్యాధులున్న వారితో సంభోగం చేయుటవలన గానీ, సుఖవ్యాధులున్నవారు మూత్రం పోసినచోట వెంటనే మరొకరు మూత్రం పోయడంవల్లగానీ శగ రోగాలు సంక్రమిస్తయ్. వీటిలో తెల్లశగ, పచ్చశగ, ఎర్రశగ అని మూడు విధాలుంటయ్. మూత్ర మార్గం నుండి తెల్లగా లేక పచ్చగా లేక ఎర్రగా మంటలు పుడుతూ చుక్కలు చుక్కలు ద్రవం జననాంగంనుండి కారుతూ వుంటుంది. ఈ సమస్యను గంగరావిచెట్టు వారంరోజుల్లో పరిష్కరిస్తుంది.

గంగరావిచెట్టు బెరడుతెచ్చి శుభ్రంగాకడిగి రోటిలో వేసి ముద్దగా నూరి పలుచని నూలుబట్టలో వేసి పిండి ఆరసం పదినుండి ఇరవైగ్రాముల మోతాదుగా అర గ్లాసు ఆవుమజ్జిగలో కలుపుకొని రోజూ రెండు పూటలా సేవిస్తూవుంటే వారంరోజుల్లో అన్నిరకాల శగరోగాలు హరించిపోతయ్.

☆ వేడిపదార్థాలు నిషేధం.

ఉత్తమ సంతానానికి - ఉత్తమయోగం



గంగరావిచెక్కపొడి 10గ్రా॥, నేరేడు చెక్క పొడి 10గ్రా॥, మఱ్ఱి మొగ్గలపొడి 10గ్రా॥, పటికబెల్లం పొడి 20గ్రా॥, కుంకుమ పువ్వు చిటికెడు, పచ్చ కర్పూరం చిటికెడు, వీటన్నింటిని కలిపి నిలువ వుంచుకోవాలి. బహిష్టు స్నానం చేసిన రోజు ఉదయం పరగడుపున ఈ పొడిని మూడు వేళ్ళకు వచ్చినంత తీసుకొని నోట్లో వేసుకొని ఒకకప్పు ఆవుపాలు తాగాలి. ఇలా గర్భం ధరించేవరకు ప్రతిబహిష్టుకు చేయాలి.

దీనివలనబహిష్టునొప్పి, మాటిమాటికి గర్భస్రావం కావడం మొదలైన గర్భసమస్యలు నివారించబడి గర్భధారణ జరుగుతుంది.

గొంతువాపు తగ్గిపోవుటకు

గంగరావిఆకు, అడ్డసరంఆకు ఈరెండింటిని నలగ్గొట్టి ఆముదముతో ఉడకబెట్టి గోరువెచ్చగా వాపు పైన వేసి కట్టుకడుతూవుంటే గొంతువాపు, కంఠం బిగుసుకుపోవడం వంటి గొంతుసమస్యలు తీరుతయ్.

నాలుకపై నంజుపొక్కులు - తగ్గుటకు

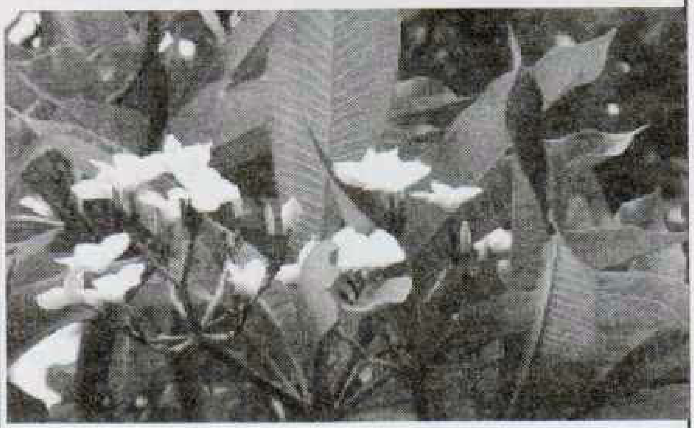
రెండుమూడు గంగరావి ఆకులను నలగ్గొట్టి ఒకగ్లాసు నీటిలోవేసి సగానికి మరిగించి వడపోసి ఆకషాయం గోరువెచ్చగా కాగానే నోటిలో పోసుకొని అయిదు నిమిషాలపాటు పుక్కిలించి వూసివేయాలి. ఇలా రెండుపూటలా చేస్తూవుంటే ఆ పొక్కులు తగ్గి పోతయ్.

సర్వవిషాల సంహారం

గంగరావిచెక్కను సానరాయిపైన మంచినీటితో గంధంతీసి ఆ గంధం 10నుండి 20గ్రా॥ మోతాదుగా విష ప్రభావాన్నిబట్టి లోపలికి ఇస్తూవుంటే అన్నిరకాల విషాలు హరించిపోతయ్. ✷

29. ఘనమైన రోగాలను హరించు - గన్నేరుచెట్టు

ప్రియపాఠకోత్తమా! శివునిపూజలో ప్రధానంగా ఉపయోగించే పుష్పాలలో గన్నేరుపువ్వు ఒకటి. శివుని మెడలోని విషంలాగే గన్నేరుచెట్టులోని అన్ని అంగాలు విషపూరితమైనవే. అందువల్ల కేవలం పైకి మాత్రమే ఉపయోగించుకునే గన్నేరు యోగాలను మీకు వివరిస్తున్నాం. గన్నేరులో తెలుపు, ఎరుపు, పసుపు అనే రకాలు ప్రతిప్రాంతంలో దొరుకుతయ్. మనగ్రామాలలో గన్నేరుపూలను దేవుని పూజకు ఉపయోగించే అలవాటు ప్రాచీనకాలం నుంచి వుంది. దీని ఉపయోగాలు తెలుసుకుందాం.



గన్నేరుచెట్టు - పేర్లు

సంస్కృతంలో *కరవీర, హరిప్రియ, గౌరీపుష్ప* అని, హిందీలో *కనేర్* అని, తెలుగులో గన్నేరు అని, లాటిన్‌లో Nerium Odorum, Plumieria Alba అని ఇంగ్లీషులో Sweet scented olernder అంటారు.

గన్నేరు చెట్టు - రూప గుణ ప్రభావాలు

ఇది విషపూరితమైన స్వభావంగలచెట్టు. అయినప్పటికి శరీరంపైవచ్చే బాహ్యరోగాలకు మాత్రమే దీనిని ఉపయోగించుకోవాలి.

ముఖముపై - నల్లనిమచ్చలకు

తెల్లగన్నేరుపూలు మంచినీటితో మెత్తగానూరి మచ్చలపైన లేపనంచేస్తుంటే ఆమచ్చలు త్వరగా హరించిపోయి చర్మం కాంతివంతమౌతుంది.

తలలో చుండ్రు - దురద తగ్గుటకు

ఒకగ్లాసునీటిలో 10గ్రా।। గన్నేరుఆకులు నలగ్గొట్టి వేసి నాలుగవవంతు కషాయానికి మరగబెట్టి వడపోసి గోరువెచ్చగా ఆకషాయాన్ని తలకు పట్టిస్తూవుంటే కురుపులు, చుండ్రు, దురద మానిపోతయ్.

☆ అయితే ఈకషాయం కంట్లోపడకుండా ముందుగానే తగిన జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి.

బొల్లిమచ్చలు - తగ్గుటకు

తెల్లగన్నేరుచెట్టు ఆకు మెత్తగానూరి తెల్లమచ్చల పైన లేపనంచేస్తూవుంటే అతిత్వరగా బొల్లినయ మౌతుంది.

ఇంట్లో - కృములు పారిపోవుటకు

గన్నేరుఆకులను నీటిలోవేసి కాచి వడపోసి ఆ నీటిని ఇల్లంతా మూలమూల ప్రదేశాలలోకూడా చల్లుతూవుంటే ఇంట్లోకి చేరిన వ్యాధికారకమైన అనేక రకాల క్రిములు హరించిపోతయ్.

వీర్యస్తంభనకు -గోసాయి యోగము

ఆదివారంనాడు గన్నేరుఆకులు, పూలు, కొమ్మలు తెచ్చి కొంచెం నీరుకలిపి దంచి రసంతీసి అందులో ఒకనూలుబట్టను తడిపి ఆరబెట్టాలి. అది ఎండిన తరువాత మళ్ళీ తడిపి మళ్ళీ ఆరబెట్టాలి. మూడోసారి కూడా తడిపి ఆరబెట్టి ఆబట్టను కత్తిరించి ఒత్తిలాగా చేసి ఒకప్రమిదలోవేసి నువ్వులనూనెపోసి వెలిగించాలి. ఆదీపపు వెలుతురులో స్త్రీపురుషులు సంభోగంచేస్తే ఆదీపం ఆరిపోయేవరకు వీర్యం స్కలించదని గోసాయి సాధువుల ఉవాచ.

మొలలకు - గన్నేరువేరు ధూపం

గన్నేరువేరును నీటితో అరగదీసి ఆగంధాన్ని మొలలకుపూసి మరికొంత వేరుపొడిని నిప్పులపైవేసి ఆ పొగపడుతూవుంటే మొలలు కరిగిపోతయ్.

ఏనుగుచర్మంలాగా - చర్మం మందమైతే

గన్నేరు పైబెరడు మంచినీటితో మెత్తగానూరి పైన లేపనంచేస్తుంటే దళసరిగా తయారైనచర్మం తిరిగి మామూలుగా అవుతుంది. భయంకరమైన తీటకూడా తగ్గిపోతుంది.

కీళ్ళనొప్పులకు, వాపులకు

గన్నేరుఆకును నీటిలోవేసి మరిగించి ఆకులను బయటకుతీసి కొంచెం నూనెతో మెత్తగానూరి పైన పట్టువేస్తూవుంటే నొప్పులు, వాపులు తగ్గిపోతయ్.

చర్మరోగాలకు - కరవీరతైలం

గన్నేరువేర్లరసం అరలీటరు, నాటుఆవుల మూత్రం అరలీటరు, నల్లనువ్వులనూనె పావులీటరు, కలిపి పొయ్యిమీదపెట్టి మరిగించాలి. అందులో చిత్రమూలం 50గ్రా॥, వాయువిడంగాలు 50గ్రా॥ నీటితో మెత్తగానూరి మరిగేతైలంలో కలిపి పదార్థాలన్నీ మరిగిపోయి నూనెమాత్రమే మిగిలినతరువాత దించి వడపోసి భద్రపరచాలి.

దీనితో పైనలేపనంచేస్తే ఎటువంటి చర్మరోగమైనా ఎంత మొండిదురదలైనా అతిత్వరగా తగ్గిపోతయ్.

విషజ్వరములు - హరించుటకు

ఆదివారంనాడు తెల్లగన్నేరుచెట్టుకు పూజచేసి దానివేరునుతెచ్చి విషజ్వరం వచ్చినవారి చెవికి ఆనుకొనివుండేలా దారంతో కట్టివుంచాలి. విషజ్వరం అతిత్వరగా తగ్గిపోతుంది.

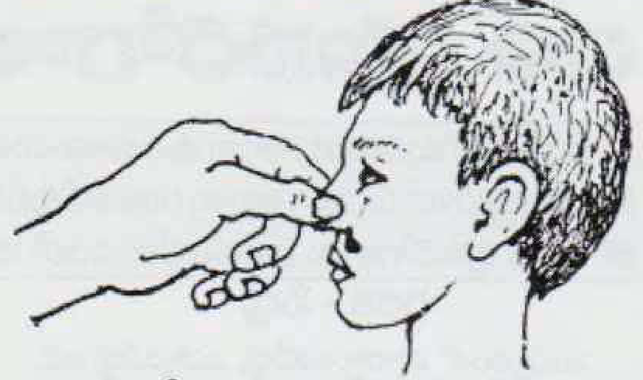
పురుషుల - వీర్యస్తంభనకు

ఎర్రగన్నేరువేరును విధిపూర్వకంగా తీసుకొచ్చి కడిగి ఆరబెట్టాలి. సానరాయిపైన కొంచెం వెన్నవేసి ఆవేరుతో అరగదీసి ఆగంధాన్ని బొడ్డుకుపెట్టుకొని కొంత సమయంతరువాత స్త్రీతోసంభోగం జరిపితే అధికసమయం వీర్యం స్తంభిస్తుంది.

పక్షవాతమునకు - పక్కాతైలం

తెల్లగన్నేరు వేర్లపైబెరడు 100గ్రా॥, తెల్ల గురిగింజలపప్పు100గ్రా॥, నల్లఉమ్మెత్తాకులు 100గ్రా॥, వీటిని మంచినీటితో మెత్తగా గంధంలాగా నూరి ఉంచుకొని, నువ్వులనూనె 300గ్రా॥ కళాయిలోపోసి పైవస్తువుల మిశ్రమాన్ని కలిపి చిన్నమంటపైన నూనెమాత్రమే మిగిలేవరకు మరిగించి దించి వడపోసుకోవాలి.

ఈ తైలం పక్షవాతం వచ్చిన అవయవానికి రోజూ రెండుపూటలా మర్దనచేస్తుంటే ఆ అవయవం తిరిగి మామూలుగా శక్తివంతంగా తయారౌతుంది.



ముక్కులోని పురుగులు హరించుటకు

ఎర్రగన్నేరు ఆకులు, అడ్డసరపు ఆకులు, నవాసారం సమభాగాలు తీసుకోవాలి. విడివిడిగా పొడిచేసుకొని మొత్తం కలిపి ఒకగాజుసీసాలో నిలువవుంచుకోవాలి.

ముక్కులో ఎవైనా పురుగులు దూరినప్పుడు లేదా నాసికామార్గంలో పురుగులు ఉత్పన్నమై గులగుల పెడుతూ బాధిస్తున్నప్పుడు, చిటికెడుపొడి మాత్రమే ముక్కుపొడిలాగా పీల్చితే మరుక్షణమే కపాలంనుంచి పురుగులు జలజలజలమని ముక్కునుండి కిందకు రాలి చచ్చిపడిపోతయ్.

చర్మవ్యాధులకు - మరో గన్నేరుతైలం

గన్నేరువేర్లను నీటిలోవేసి ఉడకబెట్టి నీరు పచ్చబడినతరువాత అందులో సమానంగా ఆవాలనూనె కలిపి సన్నమంటపైన నూనె మిగిలేవరకు మరిగించి తైలాన్ని భద్రపరచుకోవాలి. ఈతైలాన్ని పైనలేపనం చేస్తూవుంటే అన్నిరకాల చర్మవ్యాధులు హరిస్తయ్.

గన్నేరు విషం తిన్నవారికి?

గ్రామాలలో పూర్వకాలం గన్నేరుపప్పును ఆత్మహత్యలకోసం ఉపయోగించేవారు. తెలిసిగానీ, తెలియకగానీ అలాంటి పొరపాటు ఎవరైనాచేస్తే వెంటనే వేడిపాలలో ఒకచెంచాపసుపు, ఒకచెంచాపటిక బెల్లంపొడి కలిపి తాగించాలి. ఇలా విషవికారము హరించేవరకు మూడునాలుగుసార్లు తాగించవచ్చు.

(లేదా)

ఆవుపేడ చికిత్స : గన్నేరువిషం సేవించినవారికి వెంటనే తాజా ఆవుపేడ కలిపి వడపోసిన నీటిని కొద్దికొద్దిగా బలవంతంగానైనా తాగించాలి. దీనివల్ల విషం శరీరంలోకి ప్రవేశించకముందే ఆవుపేడ ప్రభావంవల్ల అది వాంతిరూపంలో నోటిగుండా బయటికివచ్చి మనిషి బ్రతుకుతాడు. ☆

౩౦. ఘనరోగాలపై మెరిక - గరిక

ఆయుర్వేద మహాశయులారా! మనభూమిచుట్టూ కనిపించే గరిక ఎంత ఘనమైనదో తెలుసుకుంటే మీరు ఆశ్చర్యపోతారు. ఇది సాక్షాత్తు గణపతిదేవునికి మారురూపమై మూత్రరోగాలను రక్తరోగాలను చర్మ రోగాలను కృమిరోగాలను నాశనంచేయడంలో సాటిలేని మేటి. వివరాలు తెలుసుకుందాం.

గరిక - పేర్లు

సంస్కృతంలో **దూర్వా, శతవీర్య, సహస్రవీర్య** అని, హిందీలో **దూర్వా, దూబ్** అని, తెలుగులో **తెల్లగరిక, నల్లగరిక, తెల్లతీగ గరిక, నల్లతీగగరిక** అని, లాటిన్‌లో Cynodon Dactylon, Agrostis Linearis ఆంగ్లంలో Huriallee Grass, Couch Grass & Creeping Panic Grass అంటారు.

గరిక - రూప గుణ ధర్మాలు

ఇది నలుపు, తెలుపురంగులతో నిలువుగా పెరిగేది, తీగలాపాకేది అనేరకాలలో సర్వత్రా లభ్య మౌతుంది. దీనిరసం లేక కషాయం చలువచేస్తుంది. తెల్లగరిక శ్రేష్ఠమని పెద్దలఉవాచ.

వాతరోగాలకు - గరికతైలం

కణుపులుగా నేలమీద పాకే తీగగరికను తీసుకొచ్చి కత్తిరించి ఆ కణుపులు తీసివేసి మిగిలిన భాగాలను వేళ్ళతోసహా మెత్తగారుబ్బి రసంతీయాలి. ఈరసంతో సమానంగా మంచినువ్వులనూనెకలిపి చిన్నమంట పైనమరిగించి వడపోసి నిలువచేసుకోవాలి. ఈ తైలాన్ని రోజూ రెండుపూటలా నొప్పులపైన గోరు వెచ్చగా మర్దనచేస్తుంటే అన్నిరకాల వాతనొప్పులు అద్భుతంగా హరించిపోతయ్.

ముక్కునుండి కారే రక్తానికి - గరికవేర్లు

పిల్లలకుగానీ, పెద్దలకుగానీ, ముక్కుకు దెబ్బతగిలి లేదా అధికపైత్యంచేసి ముక్కబెదరి రక్తంకారు తుంటే వెంటనే గరికవేర్లను కడిగి దంచి రసంతీసి అయిదారు చుక్కలు రెండుముక్కులలోవేస్తే అప్పటికప్పుడే రక్తం కట్టుకుంటుంది.

✪ గరికరసాన్ని 20 గ్రా॥ లోపలికి సేవిస్తుంటే రక్తవిరేచనాలు, రక్తమొలలు, మూత్రంలో రక్తం పోవడం నోటినుండి రక్తంపడటం, వంటి రక్తపైత్య వికారాలు కూడా అణగిపోతయ్.

మూత్రపిండరాళ్ళకు - గరిక

పరిశుభ్రమైనచోట గరికనుతెచ్చి కడిగి దంచి తీసినరసం రెండుమూడుచెంచాల మోతాదుగా రెండు పూటలా సేవిస్తుంటే 20రోజుల్లో మూత్రపిండాల్లో రాళ్ళు కరిగిపడిపోతయ్.

బహిష్టు ఆగిన స్త్రీలకు - గరికవేర్లు

గరికవేర్లను దంచితీసిన రసం పూటకు5గ్రా॥ మోతాదుగా రెండుపూటలా సేవిస్తుంటే ఆగిన బహిష్టు మరలా వస్తుంది.

మూత్రం ఆగిపోతే - గరికవేర్లు

గరికవేళ్ళు దంచినముద్ద 30గ్రా॥ మోతాదుగా ఒకగ్లాసు నీటిలోవేసి ఒకకప్పు కషాయానికి మరి గించి వడపోసి ఒకచెంచా కండచక్కెర కలిపి చల్లగా తాగుతుంటే ఆగినమూత్రం సాఫీగా వస్తుంది.

తెగినగాయాలకు - గరిక

పచ్చిగరికగడ్డి, ఉత్తరేణిఆకు, చిన్నఏలకులు, సమంగా కలిపినూరి తెగినగాయాలపై పట్టిస్తే మరుక్షణమే రక్తంఆగిపోయి గాయంమాడి పోతుంది.

దురదలు, దద్దుర్లు, గజ్జి, క్రిములు

గరికగడ్డి మంచిపసుపు సమంగా కొంచెంనీరు కలిపి మెత్తగానూరి పైన రుద్దుతూవుంటే దురదలు, దద్దుర్లు, చర్మరోగాలు హరించిపోతయ్.

సమస్త చెవిరోగాలకు - గరికతైలం

తెల్లగరికసమూలరసం 80గ్రా॥, ముల్లంగిరసం 60గ్రా॥, సైంధవలవణం10గ్రా॥, నువ్వులనూనె 60 గ్రా॥ కలిపి నూనెమిగిలేవరకు మరిగించి దించి రెండు పూటలా నాలుగైదుచుక్కలు చెవులలోవేస్తుంటే చెవి హోరు, చీముకారడం, చెవుడు తగ్గిపోతయ్. ✯



31) గాడిదగడప



32) గురివిందతీగ



33) గుమ్మడి



34) గులాబి



35) గుంటగలగర



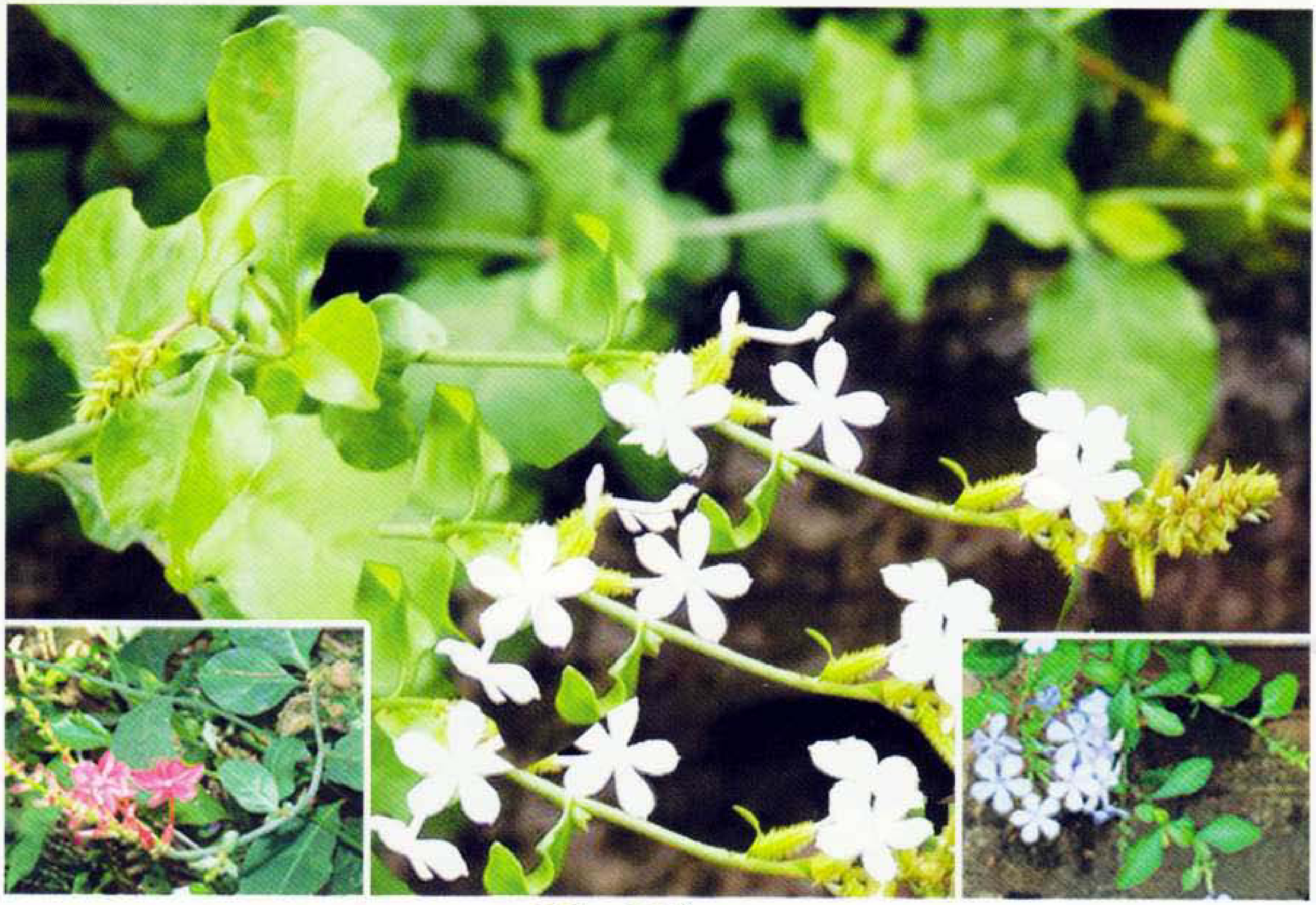
36) గోధుమలు



37) గోరింట



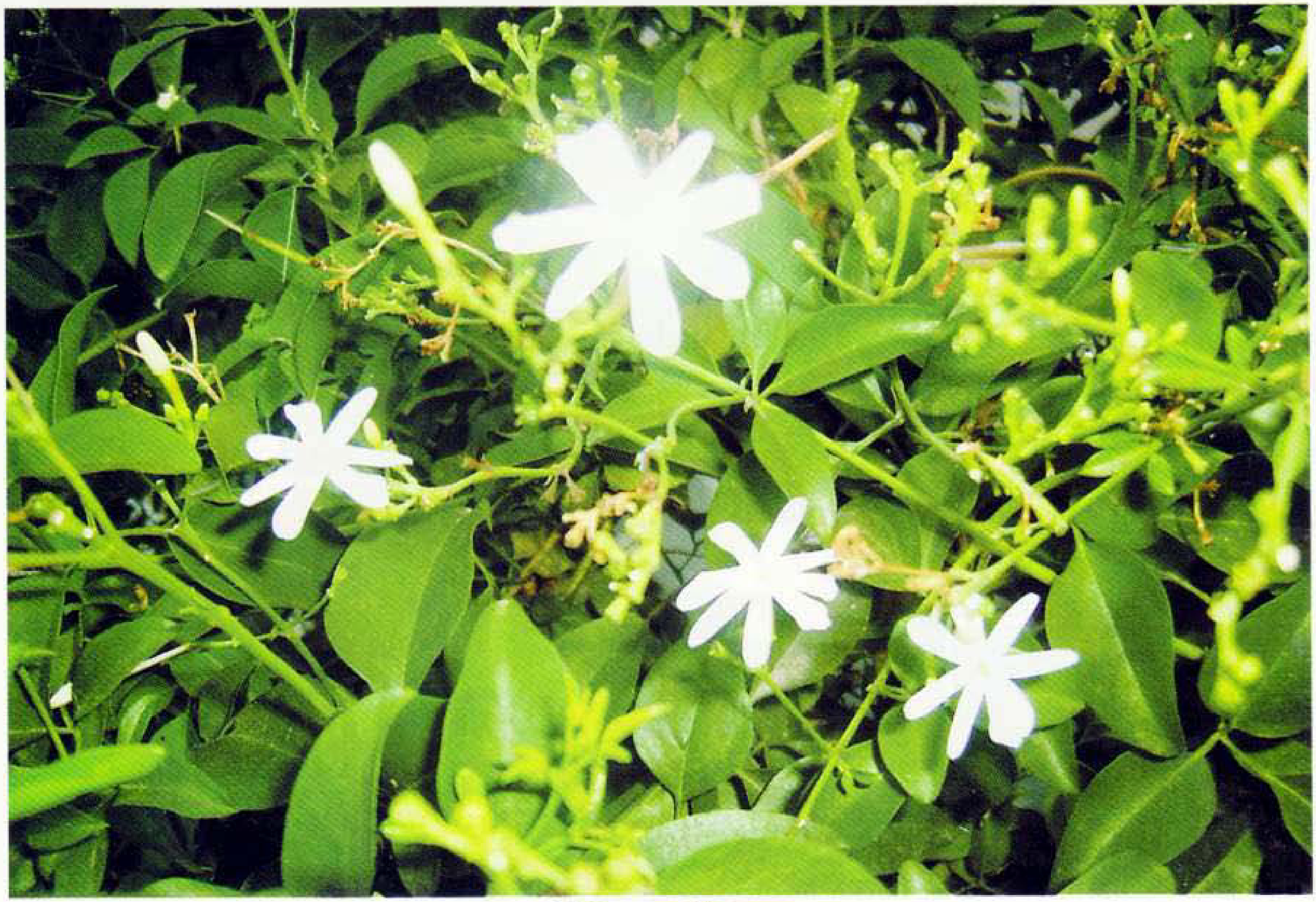
38) చింతచెట్టు



39) చిత్రమూలం



40) జాజికాయ



41) జాజిపూలు



42) జిల్లేడు



43) జువ్విచెట్టు



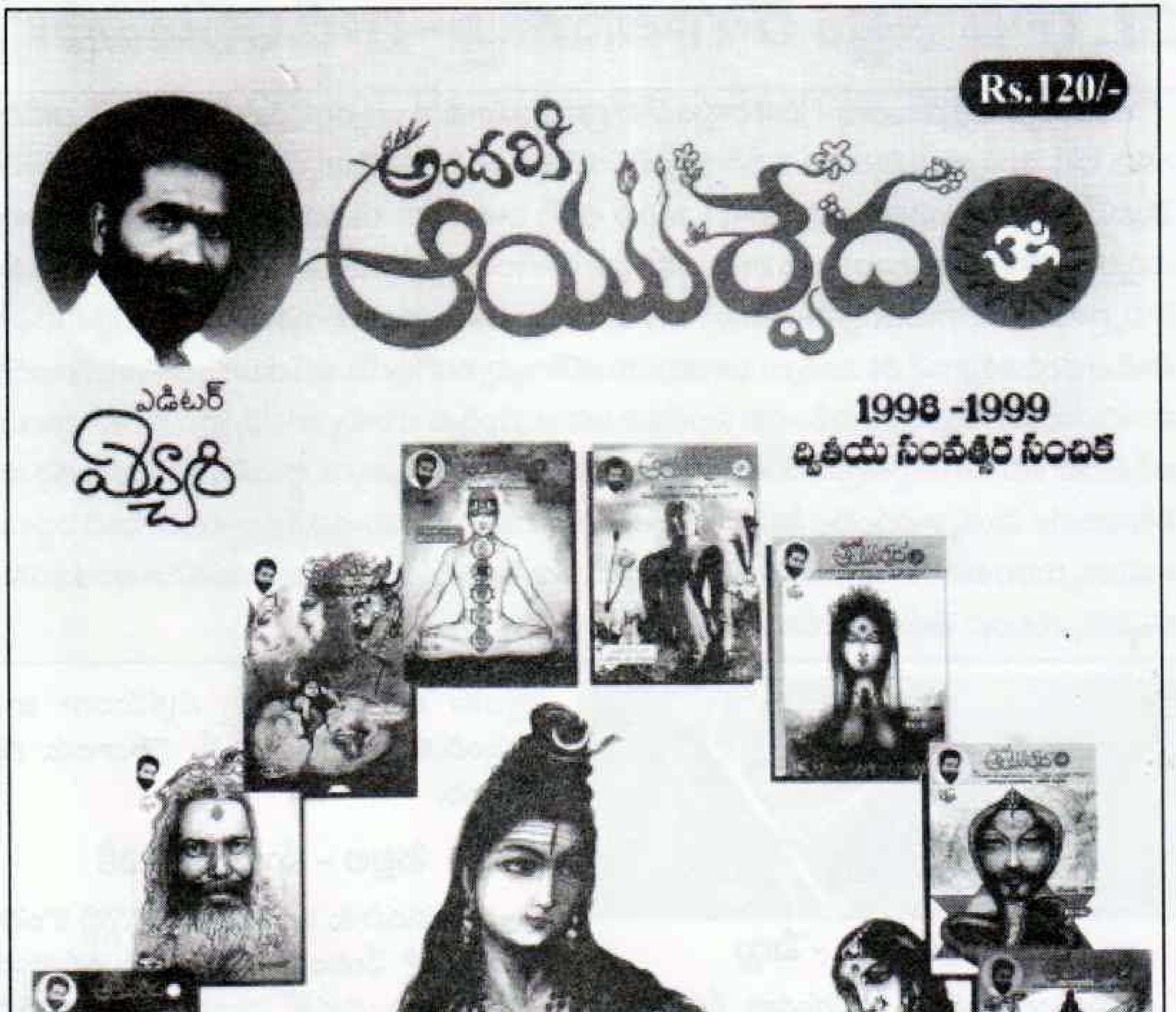
44) తమలపాకు



45) తంగేడు



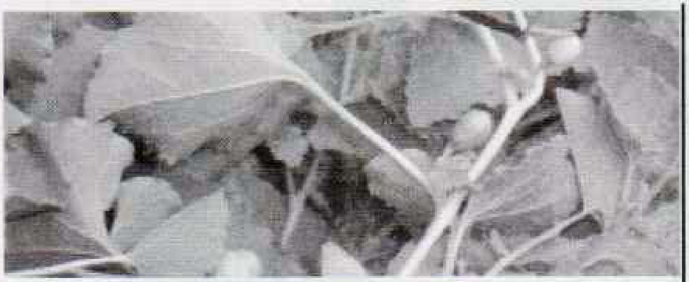
46) తానిచెట్టు



1998-1999 సంవత్సర 12 మాసపత్రికల సంపుటి

31. గాడిదప్పిన రోగాలనుకట్టు - గాడిదగడపచెట్టు

ఆయుర్వేద ఆత్మీయులారా! మనరాష్ట్రంలోని గ్రామగ్రామాన ముఖ్యంగా మెట్టప్రాంతాలలో గాడిద గడప అనే మొక్కలు విస్తారంగా పెరిగివున్నయ్ గమనించండి. ఈ మొక్కలు మీరు గుర్తుపట్టకపోతే వెంటనే ఆఊరిలో ఎవరికి చదువురాదో వారిని అడిగి వారిద్వారా ఈమొక్కలను గుర్తించండి. వారి చిన్నతనంలో ఈమొక్కలను ఏ యే వ్యాధులకు ఉపయోగించుకొనేవారో తెలుసుకోండి. ఈమొక్కలను కొన్నిగ్రామాలలో "గాడిదగడ్డపార చెట్లు " అని కూడా అంటారు. నిజంగా అనేకరోగాలను గడ్డపారతో పొడిచిచంపినట్లుగానే ఈ మొక్కలు మానవులకు ఆరోగ్యాన్ని కలిగిస్తయ్. ఇదే ఆనాడు రామాయణంలో మూర్ఛపొందిన లక్ష్మణుణ్ణి బ్రతికించిన సంజీవని అని ఆయుర్వేద రహస్య తాళపత్రగ్రంథాలలో వ్రాయ బడివుంది. ఇది ఒక అద్భుతమైన సంజీవకరణి అని మహర్షులు పేర్కొన్నారు. అయితే, ఎన్నో అద్భుతమైన విలువలుగల మొక్క కావడంవల్ల దీని గురించి అయోగ్యులకు తెలియకూడదనే సద్భావనతో నాటి పెద్దలు ఈమొక్క గురించిన యోగాలను రహస్యంగా వుంచారు. మనకు ఎంత వరకు అవసరమో అంతవరకు ఈమొక్క గురించి తెలుసుకుందాం.



గాడిదగడపచెట్టు - పేర్లు

సంస్కృతంలో *బస్త్రాంద్రీ, విషగంధికా, కీటమారి* అని, హిందీలో కీడామారి అని, తెలుగులో గాడిద గడపాకు, గాడిదగడ్డపారఆకు అని, లాటిన్‌లో Aristoalchia Bracteata అంటారు.

గాడిదగడపచెట్టు- రూప గుణ ధర్మాలు

ఈమొక్కలు రేగడిభూములలో అడుగు ఎత్తు వరకు చలికాలంలో బాగా పెరుగుతుయ్. ఎరుపు, నలుపు, రంగులు కలిసిన పూలువస్తయ్. వీటికి పెద్దనేపాళంవంటి కాయలుకాస్తయ్. ఆకులు కొంచెం గుండ్రంగా మదపు వాసనతోవుంటయ్. కాడ గట్టిగా వుంటుంది.

గాడిదగడప ఆకు వేరు కాడ చేదుగా వెగటుగా వుంటుంది. సాఫీగా విరేచనం చేస్తుంది. వాత రోగాలను, సర్పవిషాలను, క్రిమిరోగాలను, చర్మ రోగాలను, గడ్డలు, పొక్కులు, మొదలైన పుండ్లను కడుపునొప్పిని, ముట్టుశూలను హరించివేస్తుంది. స్త్రీలకు బహిష్టు రక్తాన్ని సక్రమంగా జారీ చేస్తుంది. కడుపునొప్పితో వచ్చే విరేచాలను కట్టి వేస్తుంది.

పిల్లల - మలబద్ధకానికి

గాడిదగడపాకు పచ్చిది తెచ్చి నలగ్గొట్టి కొంచెం ఆముదంతో వేయించి గోరువెచ్చగా ఉన్నప్పుడు బొడ్డుపైనవేసి గుడ్డతో కట్టుకడితే పొట్టలోవున్న పురుగులతోపాటు సుఖవిరేచనం అవుతుంది. విరే చనంద్వారా పురుగులన్నీ చచ్చిపడిపోతయ్.

పిల్లల, పెద్దల - చర్మరోగాలకు

పచ్చిగాడిదగడపాకును ఆముదంతో కలిపి మెత్తగానూరి పిల్లలకయ్యే కర్పాణి కురుపులపైన పెద్దల గజ్జి, తామర మొదలైన చర్మరోగాలపైన లేపనంచేస్తుంటే చర్మరోగాలు హరించిపోతయ్. పురుగులుపట్టిన భయంకర వ్రణాలకు గాడిద గడపాకును కడిగి మెత్తగా దంచి పిండినరసం ఈవ్రణాలపైన పోయాలి. తరువాత ఆముద్దను వ్రణాలపైన వేసి కట్టుకట్టాలి. రోజుకు ఒకసారి కట్టువిప్పి గాయాన్నిశుభ్రంచేసి మరలా కొత్త ఆకుతో కట్టుకడుతూవుంటే మాంసాన్ని తినివేసే క్రూరమైనవ్రణాలుకూడా అతిత్వరగా అనవాళ్ళు కూడా లేకుండా అణగిపోతయ్.

పశువుల-వాతరోగాలకు

గాడిదగడపాకులు 100గ్రా॥ తీసుకొని తగినంత వంటాముదంతో వేయించి ముద్దగా చేసి తినిపిస్తుంటే ఆవులు, ఎద్దులు, గేదెలు, గుర్రాలు మొదలైన పశువుల కడుపునొప్పి వాతరోగాలు హరించిపోతయ్. వాటికి హాయిగా సుఖవిరేచనం అవుతుంది.

❋ పొరపాటుగా కూడా గర్భందాల్చివున్న పశువులకు ఈఆకుముద్దను తినిపించరాదు. తినిపిస్తే గర్భస్రావం అవుతుంది జాగ్రత్త.

ప్రేగులలో - కృములు హరించుటకు

గాడిదగడపాకులు5, మిరియాలు11, ఈ లెక్క ప్రకారం కలిపి మెత్తగానూరి శనగగింజలంత గోలీలుకట్టి నీడలో గాలితగిలేచోట బాగా ఆరిపోయేవరకు ఆరబెట్టాలి. రోజు ఉదయం రాత్రి ఒకగోలీని ఒకకప్పుమంచినీటితో వారంరోజుల పాటు వేసుకుంటేచాలు. కడుపులోచేరిన అన్ని రకాల నులిపురుగులు, నాడాపాములు, మొదలైన వన్నీ విరేచనంద్వారా పడిపోతయ్. చిన్న పిల్లలకైతే పైగోలీని రెండుభాగాలుచేసి రెండుపూటలా వాడాలి.

ముట్టునొప్పికి - గాడిదగడప

గాడిదగడపాకును ఒకమట్టిపాత్రలోవేసి పైన కొంచెం ఉప్పుచల్లి మూతబెట్టి కింద మంటపెట్టాలి. ఉప్పు చిటపట చిందులేస్తూ ఆ చిటపట తగ్గేవరకు ఉంచి తరువాత పాత్రనుదించి లోపలిఆకులను ఉప్పును మెత్తగా నూరాలి. ఇది 5 గ్రా॥ మోతాదుగా ఒకకప్పు వేడినీటిలో కలిపి సేవిస్తే వెంటనే ఋతుశూల తగ్గిపోతుంది.

అండవృద్ధులకు - అద్భుతలేపనం

గాడిదగడపాకును ఆముదంతో మెత్తగానూరి ఉడకబెట్టి అది గోరువెచ్చగా అయినతరువాత ఎత్తుగా వాచివున్న వృషణాలపైన పట్టులాగావేసి దూది అంటించి గోచీపెట్టుకోవాలి. ఇలా రోజూ చేస్తుంటే అతి త్వరగా ఎలాంటి అండవృద్ధి అయినా ఆశ్చర్యకరంగా హరించిపోతుంది.

సుఖప్రసవానికి - గాడిదగడపాకు

కడిగిదంచితీసిన గాడిదగడపాకురసం 10 గ్రా॥, వంటాముదం10గ్రా॥ కలిపితాగిస్తే వెంటనే సు ప్రసవం అవుతుంది.

పాము విషానికి - గాడిదగడప

పాము కరచిని వెంటనే గాడిద గడపాకు నలిపి కాటుపైన రసంపిండి అక్కడ గుడ్డపొగవేయాలి. అలాగే ఈఆకులరసం 10 నుండి 20గ్రా॥ మోతాదుగా 2 గ్రా॥ మిరియాలపొడి కలిపి తాగించాలి. ఇలాచేస్తుంటే పాము విషం విరిగిపోతుంది.

❋ పాముకరచినవెంటనే గాడిదగడపాకును 10గ్రా॥ తీసుకొని పులిసిన గంజితోకలిపి నూరి ఒకకప్పు మోతాదుగా మూడు గంటలకు ఒకసారి తాగుతుంటే విషం ఎక్కకుండా విరిగిపోతుంది.

చలిజ్వరాలకు - గాడిదగడప పట్టు

గాడిదగడపాకు 20గ్రా॥, వర్ణావాలు 10గ్రా॥, రాతిసున్నం 3గ్రా॥ కలిపి మెత్తగానూరి వెన్నుపైన పట్టువేస్తే చలిజ్వరం హరించిపోతుంది.

మూర్ఛ, అపస్మారానికి - అద్భుతయోగం

మూర్ఛ వచ్చిన వెంటనే గాడిదగడపాకును చేతిలో నలిపి ఆ రసం నాలుగు చుక్కలుముక్కుల్లో వేస్తే వెంటనే మూర్ఛనుండి మేల్కొంటారు. క్రమంగా వ్యాధి హరించిపోతుంది.

ఆయుధాల - గాయాలకు

గాడిదగడపాకును మెత్తగానూరి పైనవేసి కట్టు కడుతూవుంటే ఆయుధగాయాలు అదృశ్యమైపోతయ్.

స్త్రీ పురుషుల - రతిసౌఖ్యానికి

పురుషులు గాడిదగడపవేరును తేనెతో అరగదీసి ఆగంధాన్ని తనమర్మంగానికి లేపనం చేసుకొని ఆరిన తరువాత స్త్రీతో సంభోగిస్తూవుంటే వారిద్దరికి కలిగే సౌఖ్యం చిరస్మరణీయం. ✪

32. గురిచూసి రోగాలను తరిమికొట్టే - గురివిందతీగ

ప్రియమైన భారతీయులారా! గురివిందతీగలు కంచెలపైన పాకివుంటయ్ ఎప్పుడైనా చూశారా? ఈ తీగలకు గుత్తులు గుత్తులుగా ఎర్రటిరంగులో గింజలు మిల మిల మెరుస్తూ కనువిందు చేస్తుంటయ్. ఈ గింజలను పూర్వకాలం తూకానికి ప్రమాణంగా ఉపయోగించేవారు. అంతేగాకుండా, దీనిఆకులు, గింజలు, వేర్లు వివిధ రోగాలను పోగొట్టుకోవడంకోసం ఉపయోగించుకొనే విధానాలుకూడా మన తెలుగునాట వుండేవి. ఆనాటి పరిసరాల విజ్ఞానం ఈనాటి ఆధునికులకు అణువంతైనా లేదు. అందుకే ఈగురివిందచెట్టును ఎలా ఉపయోగించుకోవాలో ఇది ఏఏ వ్యాధులకు ఉత్తమఔషధంగా ఉపయోగపడుతుందో మీకు తెలియజేస్తున్నాం. మీరంతా ఈవిజ్ఞానాన్ని పొంది ఇతరులకు చెప్పండి.



గురివింద - పేర్లు

సంస్కృతంలో *గుంజ, శిఖండీ, చూడామణి* అని, హిందీలో **గుమ్‌చీ** అని, తెలుగులో **గురివింద, గురిగింజ** అని, లాటిన్‌లో Abrus Precatorius ఆంగ్లంలో Indian Liquorice అంటారు.

గురివింద - రూప గుణ ప్రభావాలు

గురివిందలలో ఎరుపు, తెలుపు, నలుపు, పసుపు, ఆకుపచ్చ మొదలైన అనేకరకాలు కనిపిస్తయ్. సహజంగా దొరికే ఎరుపు, తెలుపు, నలుపురంగుల గురివిందగింజలగురించి మనంచెప్పుకుందాం. దీని వేరు, తీగ, ఆకురసం తీయగా వుంటుంది. వేడిచేసే స్వభావంతో దురదలను, చర్మరోగాలను, వ్రణాలను, క్రిమిరోగాలను, రక్తమొలలను హరిస్తుంది.

అయితే, గురివింద గింజలు విషప్రాయమైనవి. ఎవరైనా పొరపాటుగా ఈ గింజలను లోనికి వాడితే ఆ గురివింద విషానికి విరుగుడుగా ఆవుపాలుగానీ, పంచదారకలిపిన చిక్కీకూరరసంగానీ, తేనె ఖర్జూరం కలిపిగానీ, దానిమ్మపండురసంగానీ, ఉసిరికకాయల రసంగానీ, వెంటనేసేవిస్తే ఆవిషం హరించిపోతుంది.

బట్టతలకు - గురివిందాకు

పూర్తిగా జుట్టుఊడిపోయి తలనున్నగా తయారైన వారు ఎక్కువకాలం ఆగకుండా వెంటనే గురివింద చెట్టు ఆకులనుతెచ్చి కొంచెంనీటితో మెత్తగానూరి ఆముద్దను బట్టతలపైన రోజూరుద్దుతూవుంటే కొంత కాలానికి వెంట్రుకలు మొలుస్తయ్.

చెవితమ్మెల పుండ్లకు - గురివింద

గేదెపాలలో గురివిందలపొడికలిపి తోడుపెట్టి తరువాత చిలికి వెన్నతీయాలి.

ఈవెన్నను నిలువ చేసుకొని చెవితమ్మెలకు వచ్చిన పుండ్లపైన రెండుపూటలా రాస్తుంటే ఆపుండ్లు త్వరగా తగ్గిపోతయ్.

సర్పిపుండ్లకు - గురివిందాకు

శరీరంలో పైత్యం ప్రకోపించినప్పుడు కొంత మందికి చర్మంపైన చిన్నచిన్న గుడ్లవలె సర్పి పొక్కులు పుట్టి అమితమైనమంటపుట్టిస్తూ తీవ్రమైన వేదన కలిగిస్తుంటయ్.

అలాంటివారు, గురివిందాకును కొంచెం నీటితో మెత్తగానూరి సర్పిపుండ్లపైన లేపనంచేస్తుంటే పైత్యం వల్ల వచ్చిన సర్పి హరించిపోతుంది.

లింగబలహీనతకు - తెల్లగురివిందలు

తెల్లగురివిందలపొడి2 గ్రా॥, పొంగించిన వెలిగారం2 గ్రా॥, దొండాకులు రెండు ఈ మూడింటిని కొంచెం నిమ్మరసంతో మెత్తగానూరి నిద్రించేముందు లింగానికి లేపనంచేసుకొని ఉదయమే కడుగుతుంటే లింగబలహీనత వారంరోజుల్లో తగ్గిపోతుంది.

☆ ఈ యోగాన్ని అనుభవ ఆయుర్వేద వైద్యుల ద్వారా తయారుచేయించుకొని వాడుకోవాలి.

గజ్జి, చిడుము, కుష్ఠులకు - గురివింద

గురివిందగింజలు 100 గ్రా॥ తీసుకొని నీటిలో రెండురోజులు నానబెట్టి దంచి రసంతీయాలి. అలాగే 100గ్రా॥ గుంటగలగరాకు రసం, 100గ్రా॥ నువ్వుల నూనె ఈమూడింటిని కలిపి చిన్నమంటపైన రసాలు ఇగిరిపోయి తైలంమిగిలేవరకు మరిగించి దించి వడపోసి నిలువవుంచుకోవాలి.

ఈతైలాన్ని రోజు రెండుపూటలా చర్మంపైన లేపనంచేస్తుంటే పైన తెలిపిన చర్మవ్యాధులు హరించి పోతయ్.

తలనొప్పికి - గురివిందలు

గురివిందలను కుంకుడుకాయరసంతోఅరగదీసి ఆగంధాన్ని కణతలకు పట్టువేస్తువుంటే తలనొప్పి తగ్గి పోతుంది.

వాపులకు, నొప్పులకు - గురివిందాకు

కావలసినంత గురివిందాకుతెచ్చి నలగ్గొట్టి కొంచెం ఆముదంతో వేయించి, బట్టలోవేసి వాపుల పైన, నొప్పులపైన రాత్రిపూట కట్టుకడుతూవుంటే వాపులు, నొప్పులు తగ్గిపోతయ్.

పేనుకొరుకుడుకు - గురిగింజలు

గురిగింజలను తేనెతో మెత్తగానూరి పేనుకొరికిన చోట బాగా రుద్దుతూవుంటే పేనుకొరుకుడు హరించి అక్కడ మరలా వెంట్రుకలు మొలుస్తయ్.

సుఖప్రసవానికి - గురివిందవేరు

తెల్లగురివిందచెట్టును చూసుకొని ఒక మంచి రోజున దానికి పూజచేసి దాని ఉత్తరదిశవైపు భూమిని తవ్వి ఉత్తరంవైపుగా పారిన దానివేరును కత్తిరించి తెచ్చి భద్రపరచుకోవాలి.

ఎవరైనా స్త్రీలు ప్రసవించలేక కష్టపడుతూవుంటే ఆవేరును దారంతో ఆమెనడుముకు అనుకునేలాకడితే వెంటనే ఆస్త్రీ సుఖంగా ప్రసవిస్తుంది.

మూలవ్యాధికి - గురివిందగింజలు

గురివిందగింజలు, కందదుంప ఈరెండింటిని సమంగాతీసుకొని కొంచెం నీళ్ళతో మెత్తగానూరి ఆ మిశ్రమాన్ని ఆసనంవద్ద పుట్టిన మొలల పిలకలపైన లేపనంచేస్తూవుంటే మొలలు హరించిపోతయ్.

నల్లవెంట్రుకలకు - గుంజాతైలం

గురిగింజలపొడి, ఏలకులపొడి, దేవదారుచెక్క పొడి, చెంగల్వకోస్టుపొడి, వీటిని సమానంగా తీసు కొని నిలువవుంచుకోవాలి. ఈపొడి 100గ్రా॥ తీసు కొని మంచినీటితో మెత్తగా కల్కంలాగా నూరి దాన్ని 100గ్రా॥ గుంటగలగరాకురసంలో కలిపి మూడు రోజులపాటు నిలువవుంచాలి. ఆ తరువాత అందులో 400 గ్రా॥ నల్లనువ్వులనూనె పోసి చిన్న మంటపైన నూనె మిగిలేవరకు మరిగించి దించి వడపోసి నిలువ చేసుకోవాలి. ఈతైలాన్ని ప్రతిరోజూ తలకురాసు కుంటూవుంటే తెల్లవెంట్రుకలు క్రమంగా నల్ల బడతయ్.

దంతక్రిములకు - గురివిందవేరు



గురివిందవేరును తీసుకొచ్చి ఒకదారంతో చెవు లకు కట్టుకుంటే కొద్దిసేపట్లో నోటిలోని దంతాలలో దాగివున్న పురుగులు బయటపడతయ్.

వాతనొప్పులకు - వాతగుంజాతైలం

ఎర్రగురివిందలు 20 గ్రాములు నానబెట్టి అర లీటరు నీటిలోవేసి అర్ధపావులీటరు కషాయం మిగిలే టట్లు మరిగించాలి. తరువాత దించి వడపోసి అందులో నువ్వులనూనె 40 గ్రా॥కలిపి మళ్ళీ పొయ్యి మీదపెట్టి చిన్నమంటపైన కషాయం ఇగిరిపోయి నూనెమిగిలేవరకు మరిగించి దించి నిలువచేసు కోవాలి. ఇదే వాతగుంజాతైలం. ఈతైలాన్ని రెండు పూటలా స్నానానికి గంటముందు కొంచెం గోరు వెచ్చగా వాతనొప్పులపైన మర్ధనాచేస్తుంటే అన్నిరకాల వాతనొప్పులు తగ్గిపోతయ్.

పాతనొప్పులకు - గురివిందపట్టు

పాతబడిన నొప్పులు శరీరంలో ఎక్కడున్నాసరే వాటిపైన ఈపట్టువేయాలి. గురివిందలను ఒకరోజు నానబెట్టి మెత్తగా గంధంలాగానూరి దాన్ని పైన పట్టు లాగా వేస్తుంటే పాతనొప్పులు తగ్గిపోతయ్. ✱

33. వీధి వీధి గుమ్మడి - వ్యాధులపైన గుమ్మడి

ప్రియబాంధవులారా! పూర్వకాలంలో చపారాలపైన ఇంటివెనుక పెరటిలోను, కంచెలపైన ఎక్కడపడితే అక్కడ ఖాళీ స్థలాలలో గుమ్మడితీగచెట్లు సమృద్ధిగా కనిపించేవి. మనిషికి దురాశపెరిగి స్థలాలను కబ్జాచేసే దుర్బుద్ధి పుట్టడంతో ఖాళీ స్థలాలన్నీ మాయమైపోయి గుమ్మడిలాంటి అపురూపమైన తీగచెట్లుకూడా నాశనమైపోయినయ్. పూర్వకాలంలో గుమ్మడిని వడియాలుగా, అప్పడాలుగా, పాయసంగా, కూరగా, లేహ్యంగా ఇలా అనేకరకాల ఆహారపదార్థాల రూపంలో ఉపయోగించుకొని ఆరోగ్యం పొందే పద్ధతులుండేవి. ఈ నికృష్ట దుష్ట దుర్మార్గ ఆధునికత మన జీవితాల్లో ప్రవేశించి మనల్ని అన్నివిధాల భ్రష్టులుగా చేసింది. ఈ విదేశీ విష భ్రష్టత్వంనుండి మన స్వదేశీ శిష్టత్వంవైపు పయనిద్దాం. ఈ గుమ్మడిలాంటి పాతతరం తీగచెట్లను తిరిగి మరలా ఊరూరా నాటించి వాటి ఉపయోగాలను మనిషి మనిషికి చాటించి మన మహోన్నతమైన ప్రాచీన ఆరోగ్య సంస్కృతిని పునరుద్ధరిద్దాం.



గుమ్మడి - పేర్లు

సంస్కృతంలో **కూష్మాండ,** అని, హిందీలో **లాల్ పేఠా, మిలయాకద్దు** అని, తెలుగులో **గుమ్మడి** అని, లాటిన్‌లో Cucurbita Maxima ఆంగ్లంలో Squash Gourd, Pumpckin-ripe అంటారు.

గుమ్మడిచెట్టు - రూప గుణ ప్రభావాలు

బాగాపండి ముదిరిన గుమ్మడిపండు మధురంగా రుచికరంగా వుంటుంది. శరీరానికి పుష్టిని, బలాన్ని మేహశాంతిని కలుగజేస్తుంది. మలమూత్రాలను సాఫీగా విడుదలచేస్తుంది. ఇంకా పైత్యరోగాలను, మూలవ్యాధిని, దాహాన్ని, తాపాన్ని, కడుపుబ్బరాన్ని హరించివేస్తుంది. ఎక్కువగాతింటే రక్తాన్ని పాడు చేస్తుంది. కాబట్టి అతిగా తినకూడదు. దీనికి శొంఠి విరుగుడుగా పనిచేస్తుంది. లేతగుమ్మడికాయ తిన కూడదు. లేతగుమ్మడికూర వాతాన్ని, రక్తపైత్యాన్ని కలిగిస్తుంది. బలహీన శరీరులు, వ్యాధిగ్రస్తులు దీనిని తినకూడదు.

గుమ్మడిపూలకూర - గుణాలు

గుమ్మడిపూలతో కూరవండి తింటూవుంటే పైత్యం తగ్గిపోయి శరీరానికి చలువచేస్తుంది.

గుమ్మడికొనలకూర - గుణాలు

తీపిగుమ్మడి కొనలను అనగా లేత ఆకులను కూరగావండి తింటుంటే కడుపులోని ఆమదోషం, వాతం, జ్వరం, వంటికి నీరుపట్టడం తగ్గిపోయి జఠ రాగ్ని బాగా ప్రజ్వలిస్తుంది.

కాళ్ళజర్రి - కాటువేస్తే ?

గుమ్మడిపండు తొడిమను మంచినీటితో అరగదీసి ఆగంధాన్ని పైనలేపనంచేస్తుంటే జర్రివిషం విరిగి పోతుంది.

మూత్రం సాఫీగా - జారీ అగుటకు

బాగాపండిన గుమ్మడితీగను ఎండించి కాల్చి బూడిదచేసి జల్లించి నిలువచేసుకోవాలి. ఈబూడిదను రోజూ రెండుపూటలా రెండు మూడుగ్రాముల మోతాదుగా మంచినీటిలో కలిపి సేవిస్తుంటే మూత్రం ధారాళంగా వెలువడుతుంది.

గోరుచుట్టుకు - గుమ్మడాకులు

లేతగుమ్మడి ఆకులు ఏడు తీసుకొని వరుసగా గోరుచుట్టుమీద ఒకదానిమీద ఒకటి కట్టుకడితే గోరుచుట్టు తగ్గిపోతుంది.

ఎంతోకాలంనుంచి - నిద్రపట్టనివారికి

బూడిదగుమ్మడి పండులోని గింజలను ఎక్కువగా సేకరించి కడిగి ఆరబెట్టాలి. ఆ తరువాత ఆ గింజలను గానుగలోవేసి ఆడించి తైలంతీయాలి. ఈతైలాన్ని రెండుపూటలా ఒకచెంచా మోతాదుగా లోపలికి తీసుకుంటూ మరికొంత తైలాన్ని తలకు మర్దనా చేస్తుంటే ఎంతోకాలంనుంచి నిద్రపట్టనివారికి తిరిగి హాయిగా నిద్రపడుతూ మనశ్శాంతి కలుగుతుంది.

అపస్మారానికి - బూడిదగుమ్మడి

బూడిదగుమ్మడి పండుతెచ్చి పైతోలుతీసి లోపలి కండను ముక్కలుచేసి నేతిలోవేసి ముక్కలు ఎర్రబడే వరకు వేయించాలి. తరువాత ఆముక్కలతో సమంగా పటికబెల్లంతీసుకొని చిన్నమంటపైన పాకంబట్టి దించి ఈముక్కలనువేసి నిలువవుంచుకోవాలి. రోజూ ఉదయం సాయంత్రం నాలుగైదుముక్కలు తింటూ వుంటే క్రమంగా అపస్మారం హరించిపోతుంది.

శూలనొప్పలకు - గుమ్మడిపండు

బాగాపండిన గుమ్మడికాయను ముక్కలుగాకోసి ఎండబెట్టాలి. తరువాత ఆముక్కలను ఇత్తడిపాత్రలో పోసి పైనమూతపెట్టి పొయ్యిమీదపెట్టి నల్లగా బొగ్గు లాగా ఆముక్కలు మాడిపోయేవరకు వేడిచేయాలి. తరువాత ఆముక్కలను మెత్తగానూరి జల్లెడపట్టి ఆ బూడిదతో సమానంగా శొంఠిపొడి కలిపి నిలువ చేసుకోవాలి.

రోజూ రెండుపూటలా పూటకు రెండుగ్రాముల మోతాదుగా ఒకకప్పు చన్నీటితోకలిపి తాగుతుంటే ఉదరంలోని శూలనొప్పులు తగ్గిపోతయ్.

పశువుల - పారుడువ్యాధికి

బూడిదగుమ్మడికాయల రసం అరలీటరు, ఆవు పాలు పావులీటరు, నూనె పావులీటరు కలిపి తాగిస్తే పారుడు వ్యాధి తగ్గిపోతుంది.

మూత్రం - ధారాళంగా రావడానికి

పైకి : బూడిదగుమ్మడిపండులోని గింజలు, దోసపండుగింజలు సమానంగా మంచినీటితో మెత్తగా నూరి ఆముద్దను పొత్తికడుపుపైన పట్టువేస్తుంటే వెంటనే మూత్రం సజావుగా జారీఅవుతుంది.

లోపలికి : బాగాపండిన బూడిదగుమ్మడికాయ లోపలికండను దంచిబట్టలోవేసి పిండినరసం 100గ్రా॥, పటికబెల్లంపొడి 50గ్రా॥ కలిపి లోపలికి తాగిస్తే మూత్రం బాగా జారీఅవుతుంది.

క్షయ, రక్తక్షయ - హరించుటకు

పండిన బూడిదగుమ్మడిపండురసం 50గ్రా॥, రావిచెట్టు జిగురు 10గ్రా॥ కలిపి జిగురు కరిగేవరకు కలియదిప్పి రెండుపూటలా సేవిస్తుంటే సాధారణ క్షయ, రక్తక్షయ కూడా తగ్గిపోతయ్.



ఉబ్బసరోగానికి - ఉపశాంతి

బూడిదగుమ్మడి ఆకును కడిగి దంచి రసం తీయాలి. ఆరసం 20గ్రా॥ తీసుకొని అందులో ఒక గ్రాము యవాక్షారం కలిపి తాగుతూవుంటే ఉబ్బసం తగ్గిపోతుంది.

స్త్రీల - అతిరక్తస్రావం తగ్గుటకు

పండినబూడిదగుమ్మడిరసం 100గ్రా॥, పచ్చి పాలు 100గ్రా॥, కలిపి రెండుపూటలా తాగితే అతి రక్తస్రావం తగ్గిపోతుంది.

పిచ్చికి - కూష్మాండఘృతం

బూడిదగుమ్మడికాయలరసం ఎనిమిది లీటర్లు, ఆవునెయ్యి ఒకలీటరు, అతిమధురంపొడి పావు కిలోకలిపి ఒకపాత్రలో పోసి చిన్నమంటపైన రసాలన్నీ ఇగిరిపోయి నెయ్యి మిగిలేవరకు మరిగించి వడపోసి చల్లార్చాలి. తరువాత అందులో ముప్పావులీటరు పట్టు తేనె కలిపి నిలువవుంచుకోవాలి. ఈ ఘృతాన్ని రోజూ ఉదయంపూట 20గ్రా॥ మోతాదుగా పావులీటరు గోరువెచ్చని పాలలోకలిపి తాగుతుంటే స్త్రీల హిస్టీరియా, పిచ్చి, తలనొప్పి, తలతిరగడం తగ్గిపోతయ్.

మాంసాన్నితినివేసే - రాచపుండ్లకు

ఎర్రగుమ్మడికాయనుకోసి లోపలి గుజ్జును మెత్తగా పిసికి ఆపుండుపైనవేసి రోజు కట్టుకడుతూవుంటే త్వరగా పుండుమానిపోతుంది.

అతిమూత్రానికి - బూడిదగుమ్మడి

పండిన బూడిదగుమ్మడికాయను దంచి తీసిన రసం ఒకకప్పు తీసుకొని అందులో పసుపు 5గ్రా॥ తౌడు 5గ్రా॥ కలిపి రెండుపూటలా తాగుతూవుంటే అతిమూత్రవ్యాధి అతిత్వరగా తగ్గుతుంది. ✸

34. అందమైన ఆరోగ్యానికి జిలేబి - గులాబి

ప్రియమైన భారతీయులారా! భరతమాత ముద్దుబిడ్డలారా! ఈ పవిత్రమైన భరత ఖండంలో పుట్టిన అదృష్టవంతులారా కేవలం అలంకారంకోసం మన ఇండ్లల్లో తోటల్లో పెంచుకొనే గులాబి చెట్టులో ఎన్ని అద్భుతమైన ఆరోగ్య గుణాలు దాగివున్నాయో మీరు తెలుసుకుంటే ఆశ్చర్యపోతారు. మనచుట్టూనే వున్న ఆరోగ్య ఖజానాలో ఈ గులాబిమొక్క అత్యంత ప్రధానమైనది. గులాబిపూలతో అనేక రకాల ఆహార పదార్థాలను లేహ్యాలను తైలాలను తయారుచేసుకొని వాడుకొంటూ అందాన్ని ఆరోగ్యాన్ని తీర్చిదిద్దుకొనే చక్కని మార్గాలు గతకాలంలో ఆచరణలో వుండేది. అవన్నీ వెలికితీసి మరలా మీకోసం అందిస్తున్నాము. మీరంతా వాటిని చదివి ఇతరులకు కూడా పంచిపెడుతూ అందర్నీ స్వచ్ఛమైన గులాబీల్లాగా సంపూర్ణమైన ఆరోగ్యవంతులుగా తయారుచేయాలని సూచిస్తున్నాము.



గులాబి - పేర్లు

సంస్కృతంలో *శతపత్రి, సౌమ్యగంధా* అని, హిందీలో **గులాబ్‌కే ఫూల్** అని, తెలుగులో **గులాబి** అని, లాటిన్‌లో Rosa Domascena ఆంగ్లంలో Rose Flower అంటారు.

గులాబి- రూప గుణ ధర్మాలు

ఈ గులాబిలు ఎరుపు, తెలుపు, పసుపుపచ్చ వంటి అనేక రంగులలో లభ్యమౌతున్నయ్. అయితే, మనం మాత్రం సహజంగా మన ఇండ్లలో ఎర్రగా చిన్నవిగా వుండే గులాబిలనుమాత్రమే ఉపయోగించాలి. ఇవి సువాసనతో మనోహరంగా వుంటయ్. ఈ పూలకషాయం శరీరాన్ని సమపరచి శక్తినిస్తుంది. మనసుకు సంతోషాన్ని, గుండెకు బలాన్ని అందిస్తుంది. పొట్టలోని చెడువాయువులను, చెడుపైత్యాన్ని, చెడుకఫాన్ని హరించివేస్తుంది. అంతేగాకుండా,ముఖ్యంగా గులాబిరేకులతో చేసిన కషాయం మలబద్ధక రోగాన్ని మాయం చేస్తుంది.

గులాబితైలం -గుణప్రభావాలు

నడుమునొప్పులకు : మల్లెపూలతో అత్తరు తయారుచేసినట్లే గులాబిలతో కూడా గులాబితైలం తయారుచేస్తారు. ఈతైలం మార్కెట్లో దొరుకుతుంది. దీనిని పైన మర్ధనచేస్తుంటే నడుము నొప్పులు తగ్గుతయ్.

లింగదారుఢ్యానికి : నిద్రించే ముందు పది చుక్కలు పురుషాంగానికి ముందు బుడిపెను విడిచి వెనుక భాగంపైన వేసి అవి ఇంకిపోయేవరకు సున్నితంగా మర్ధనచేసి ఉదయంపూట కడుక్కోవాలి. ఇలాచేస్తుంటే పురుషావయవానికి లేపనశక్తి పెరుగుతుంది.

ముఖసౌందర్యానికి ముచ్చటైన యోగం

గులాబినీరు (రోజ్‌వాటర్), గ్లిజరిన్, ఏడుసార్లు వడపోసిన నిమ్మరసం సమభాగాలుగా కలిపి ఒక సీసాలోవేసి సీసాను బాగా ఊపి నిలువ వుంచుకోవాలి. రోజూ నిద్రించేముందుపదిచుక్కలు ముఖానికి సున్నితంగా రుద్దుకొని ఉదయం కడుగుతూ వుంటే ముఖంపై వున్న మచ్చలు మంగు, మొటిమలు, ముడతలు మొదలైన వికారాలు హరించిపోయి ముఖం చిన్నపిల్లల ముఖంలాగా లేతగా నున్నగా కాంతివంతంగా తయారవుతుంది.

ముక్కురోగాలకు - గులాబితైలం

గులాబిరేకులు 100గ్రా॥ తీసుకోవాలి. అలాగే నువ్వులనూనె 100గ్రా॥ తీసుకొని పాత్రలోపోసి పొయ్యిమీదపెట్టి వేడిచేయాలి. నూనె వేడెక్కగానే గులాబిరేకలు కొద్దికొద్దిగా నూనెలో వేస్తు ఆ రేకులన్నీ నల్లగా మాడేంతవరకు మరిగించి దించి చల్లబడిన తరువాత వడపోసుకొని నిలువ చేసు కోవాలి.

ఈ తైలాన్ని రోజూ రెండుపూటలా నాలుగైదు చుక్కలు రెండు ముక్కులలో వేస్తుంటే భయం కరమైన తుమ్ములు, గాలి ఆడకపోవడం, ముక్కు నుండి నీరుకారడం వంటి సమస్యలు తగ్గిపోతయ్.

అన్నిజ్వరాలకు -గులాబీలు

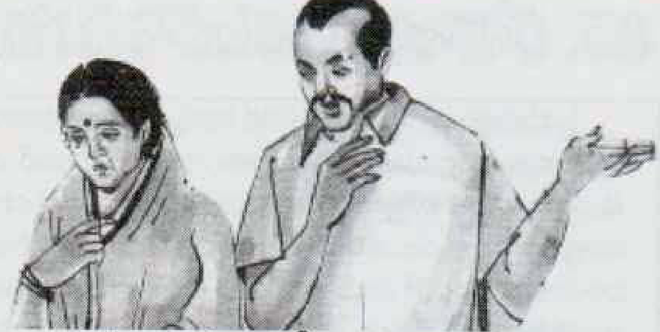
గులాబిపూలరెక్కలపొడి, సునాముఖి ఆకుల పొడి, దోరగా వేయించిన సొంఠి పొడి, దోరగా వేయించిన మిరియాలపొడి, నేలవేముపొడి, నీడలో ఆరబెట్టి దంచిన వేపచిగుర్లపొడి, సమభాగాలుగా కలిపి నిలువ వుంచుకోవాలి.

ఒకగ్లాసు నీటిలో ఒకచెంచా పొడివేసి ఒకకప్పు కషాయం మిగిలేవరకు మరిగించి వడపోసి అరకప్పు ఉదయం, అరకప్పు సాయంత్రం వారం రోజులపాటు సేవిస్తూవుంటే సమస్తజ్వరాలు సమసి పోతయ్.

గులాబి - గొప్ప లివర్‌టానిక్

దేశవాళీ గులాబిపూలు తెచ్చి రేకలు తీసి నీడలో గాలికి ఆరబెట్టాలి. ఆరినతరువాత ఆ రేకలను 60గ్రా॥మోతాదుగా రెండులీటర్ల నీటిలోవేసి చిన్న మంటపైన ఒకలీటరు కషాయం మిగిలేవరకు మరగబెట్టి దించి వడపోసి ఆ కషాయంలో పటిక బెల్లంపొడి 200 గ్రా॥ కలిపి మళ్ళీ పొయ్యిమీద పెట్టి లేతపాకం వచ్చేవరకు మరిగించాలి. ఇదే లివర్‌టానిక్.

ఈ పానీయాన్ని మూడు పూటలా ఒకచెంచా మోతాదుగా ఒకకప్పు నీటిలో కలుపుకొని తాగు తుంటే శరీరంలోని అతివేడి దాహం అణగిపోయి లివర్‌కు బలం కలుగుతుంది.



మలబద్ధకానికి - గులాబిహల్వా

నీడలో ఆరబెట్టి దంచిన గులాబిరేకల పొడి 50గ్రా॥, సునాముఖిపొడి 50గ్రా॥; దోరగా వేయిం చిన సొంఠిపొడి 50గ్రా॥, సైంధవలవణం పొడి 50గ్రా॥,ఎండుద్రాక్ష 50గ్రా॥ తీసుకొని అన్నింటిని రోటిలోవేసి తగినంత తేనె కలిపి మెత్తగా ముద్దలాగ అయ్యేవరకు నూరితే గులాబి లేహ్యం తయారవు తుంది. దీన్ని గాజుసీసాలో నిలువ వుంచుకొని రాత్రి నిద్రించేముందు 10గ్రా॥ మోతాదుగా తింటూవుంటే అజీర్ణరోగం, మలబద్ధకరోగం హరించిపోయి హాయిగా సుఖవిరేచనం అవు తుంది.

స్వప్నస్కలన దోషానికి - గులాబి

గులాబిపూలపొడి 5గ్రా॥, కండచక్కెరపొడి 5 గ్రా॥ కలిపి ఒకమోతాదుగా రెండుపూటలా మంచినీటితో సేవిస్తుంటే 20నుండి 40 రోజులలో అతివేడి తగ్గిపోయి స్వప్నస్కలనం ఆగిపోతుంది.

బట్టతలకు - పేనుకొరుకుడుకు

గులాబితైలం 50గ్రా॥ కళాయిపాత్రలో పోసి అందులో తేనెమైనం 20గ్రా॥ కలిపి చిన్నమంట పైన నిదానంగా కరిగించి దించి వడపోసుకోవాలి. అందులో హారతికర్పూరం ఒకగ్రాము, పసుపు 3 గ్రా॥, గులాబిపూలపొడి 3గ్రా॥, నల్లతుమ్మజిగురు పొడి 4గ్రా॥, దానిమ్మపూలపొడి 8గ్రా॥, కాగితాలు కాల్చిన బూడిదపొడి 8గ్రా॥ శుద్ధిచేసిన తగరభస్మం 10గ్రా॥ కలిపి గూటముతో మెత్తగానూరితే మలాముపలె తయారౌతుంది. దీన్ని పేను కొరుకుడుపైన రోజూ రెండుపూటలా రుద్దుతూ వుంటే వెంట్రుకలు పోయినచోట క్రమంగా వెంట్రుకలు మొలుస్తయ్. ✱

35. రోగాలను గుంటలోపెట్టి గంటవాయించే - గుంటగలగరమొక్క

ప్రియమిత్రులారా! గుంటగలగర మొక్కలు తెలియనివారు ఇంతకుముందు ఒక్కరు కూడా ఉండేవారు కాదు. ప్రస్తుతం ఈమొక్కలు కండ్లముందే కనిపించినా గుర్తుపట్టలేనివారే ఎక్కువమంది వున్నారు. నీటితడి ఉండేచోట వరిచేల గట్లపైన చెరువుల ఒడ్డున విస్తారంగా పెరిగేమొక్క గుంటగలగర. చూడడానికి ఇది చాలా చిన్నదిగా కనిపించినా దీని సుగుణాలు మాత్రం వర్ణనాతీతం. ఇది వందలయేండ్ల ఆయువును అందించగల రసాయనమని దీనిని సేవించి తమ వయస్సును పెంచుకున్న ఎందరో సాధువులు తమ అనుభవాలను వ్రాశారు. పూర్వకాలం మనపెద్దలు ఈ గుంటగలగర గొప్పతనాన్ని తెలుసుకొని దీన్ని కేవలం తలవెంట్రుకల దృఢత్వంకోసం మాత్రమేకాక, పచ్చడిగా, ఔషధంగా కూడా తయారుచేసుకొని తింటూ సంపూర్ణ ఆరోగ్యాన్ని పొందారు. మన ఆయుర్వేద గ్రంథాలలో గుంటగలగర ప్రయోజనాలు లెక్కకు మిక్కిలిగా వున్నయ్. వాటి గురించి తెలుసుకొని గ్రామీణులకు పేద, మధ్యతరగతి, అట్టడుగు వర్గాల ప్రజలకు ఆ జ్ఞానాన్ని అందిద్దాం.



గుంటగలగర - పేర్లు

సంస్కృతంలో *భృంగరాజ, కేశరాజ, కుంతల వర్ధన, భృంగ* అని, హిందీలో భంగ్రా అని, తెలుగులో **గుంటగలగర, కాటుకాకు** అని, లాటిన్‌లో Eclipta Prostrata & Verbesina calendulacea అంటారు.

గుంటగలగర - రూప గుణ ప్రభావాలు

ఈ మొక్కల్లో తెలుపు, పసుపు, నలుపు, నీలి రంగుల పూలపూసే వివిధరకాలున్నయ్. ఏజాతి మొక్క ఆకునైనా కొద్దిసేపు వేళ్లతో నలిపితే ఆరసం ఆరి పోగానే వేళ్ళన్నీ నల్లగా మారిపోతయ్. ఇది శ్లేష్మ, మేహ, నేత్ర, దంత, చర్మ శిరోవ్యాధులను పోగొడు తుంది. దీని సేవనవల్ల వెంట్రుకలు శాశ్వతంగా నల్ల బడతయ్.

తలనొప్పికి - గుంటగలగర

గుంటగలగర ఆకురసం తలకు పూసినాగానీ, లేక మూడుచుక్కలు ముక్కుల్లో వేసుకున్నాగానీ తలనొప్పి తక్షణమే తగ్గిపోతుంది.

కండ్లకు - గుంటగలగర కాటుక

శుభ్రమైన తెల్లని నూలుబట్టను గుంటగలగర సమూలరసంలో ముంచి కొద్దిగా పిండి ఎండించాలి. మళ్ళీరసంలోముంచి మళ్ళీ ఎండించాలి. ఇలా ఏడు సార్లుచేసి, ఆ గుడ్డను నాలుగుముక్కలుగా కత్తిరించి ఒత్తులుగా మడవాలి. గాజుసీసామూతకు రంధ్రంపెట్టి ఆరంధ్రంగుండా ఈఒత్తిని దూర్చి అందులో నువ్వుల నూనెగానీ, ఆవునెయ్యిగానీ పోసి ఒత్తిని వెలిగించాలి. పైన దీపంమసి తగిలేటట్లుగా మంటపైన రాగిపాత్రను బోర్లించాలి. క్రమంగా పాత్రపైన నల్లగా పేర్కొం టుంది. తరువాత పాత్రనుతీసి తాటాకుతో మసిని గీకి కాటుకభరణిలో నింపాలి. అందులో తగినంత ఆవునెయ్యి, చిటికెడు పచ్చకర్పూరం కలిపి కరిగించి నిలువ వుంచుకోవాలి. ఇదే అపురూపమైన గుంట గలగరకాటుక.

ఈ కాటుకను రోజూ రాత్రినిద్రించేముందు పెసర బద్దంత కంటిలో పెట్టుకుంటూవుంటే క్రమంగా కంటి పొరలు, శుక్లాలు,మసకలు వంటి నేత్రవ్యాధులు హరించిపోయి చూపు నిర్మలమౌతుంది.

ముక్కురోగాలకు - గుంటగలగర

గుంటగలగరాకు రసాన్ని మూడు నాలుగు చుక్కలు ముక్కుల్లో వేసి పీలుస్తుంటే లోపల దుర్వాసన ముక్కువెంటకారే నీరు, తుమ్ములు, ముక్కులలో వేడి తగ్గిపోతయ్.

నోటిరోగాలకు - గుంటగలగర

గుంటగలగర ఆకురసంలో సగంనీరుకలిపి నోటిలో పోసుకొని రెండుపూటలా పుక్కిలిస్తూవుంటే నోటిపూత, నోటిలోపుండ్లు, దంతాలనొప్పులు, చిగుర్లు పగలడంవంటి నోటివ్యాధులు హరించిపోతయ్.

గొంతురోగాలకు - గుంటగలగర

నాటుఆవునెయ్యి20గ్రా॥ తీసుకొని అందులో గుంటగలగరాకులు10గ్రా॥తీసుకొని కొద్దిసేపు మరిగించి వడపోసి ఆనీటిని మూడుపూటలా కొద్ది కొద్దిగా నోటిలో వేసుకొని మింగుతూవుంటే గొంతు శుభ్రపడి బొంగురుపోవడం తగ్గి మంచికంఠస్వరం కలుగుతుంది.

పొట్టరోగాలకు - గుంటగలగర

గుంటగలగరాకులు 10గ్రా॥ తీసుకొని అందులో 2 గ్రా॥ ఉప్పుకలిపి మెత్తగానూరి గోలీలుచేసి మింగుతూవుంటే మలబద్ధకంవల్ల వచ్చిన కడుపు నొప్పి, ఎంతోకాలంనుండి వేధిస్తున్న పాతకడుపునొప్పి కూడా తగ్గిపోతుంది.

రోజూ గుంటగలగర సేవిస్తుంటే

గుంటగలగర మొక్కలను సమూలంగా తెచ్చి కడిగి నీడలో ఎండించి దంచిజల్లించి నిలువవుంచుకోవాలి. ఈపొడిని రోజూ మూడువేళ్ళకు వచ్చినంత నోటిలో వేసుకొని నీరుతాగుతూవుంటే క్రమంగాదృష్టిశక్తి పెరుగుతుంది. అమితమైనవీర్యం పుడుతుంది. రక్త శుద్ధిజరిగి చర్మవ్యాధులు హరించిపోతయ్. ముఖ్యంగా లివర్,ప్లీహాలను రోగగ్రస్తం కాకుండా కాపాడటంలో ఈమొక్క అందేవేసినచెయ్యి.

శరీరంపై గ్రంధులకు - గుంటగలగర

గుంటగలగరాకులను నేతితో ఉడికించి గ్రంథుల పైన వేసి కట్టుకడుతూవుంటే గ్రంథులు కరిగిపోతయ్.

తెల్లపొడలకు - ఎర్రపొడలకు

గుంటగలగరాకులను మెత్తగానూరి పైన లేపనం చేస్తుంటే పొడలు మాయమైపోతయ్.

తేలుకాటుకు - గుంటగలగర

తేలుకుట్టినవెంటనే గుంటగలగరాకును నూరి కుట్టినచోట రసంపిండి ఆముద్దను పైనవేసి కట్టుకడితే వెంటనే విషం విరిగిపోతుంది.

బోదకాలుకు - గుంటగలగర

గుంటగలగర సమూలరసం 20గ్రా॥, నువ్వుల నూనె 20గ్రా॥ కలిపి ఆ మిశ్రమాన్ని బోదవాపులపైన రుద్దుతూవుంటే ఆవాపులు తగ్గిపోతయ్.



వెంట్రుకలు పొడవుగా పెరగాలంటే

గుంటగలరాకులతో సమంగా అతిమధురంపొడి కలిపి మెత్తగానూరి ఆముద్దను తలకుపట్టించి ఎండిన తరువాత కుంకుడురసంతో తలస్నానంచేస్తుంటే వెంట్రుకలు పొడవుగా పెరుగుతయ్.

మానవజాతి - మరువకూడని

మహా భృంగరాజ - రసాయనం

పుష్యమీనక్షత్రం ఆదివారం వచ్చినరోజున గుంట గలగరమొక్కలకు హృదయపూర్వకంగా నమస్కరించి పూజచేసి కావలసినన్ని మొక్కలను వేళ్ళతోసహా తీసు కొచ్చికడిగి ముక్కలుచేసి నీడలో గాలితగిలేచోట ఆరబెట్టి దంచి పలుచని నూలుబట్టలో వస్త్రఘాళితం చేయాలి. ఈచూర్ణాన్ని వెడల్పాటి గాజులేక పింగాణి గిన్నెలోపోసి ఆచూర్ణం మునిగేవరకు పచ్చిగుంటగలర మొక్కల సమూలనిజరసం (నీళ్ళుకలపకుండా తీసి నది) పోసి కలిపి రాత్రి నానబెట్టి మరునాడు పగ లంతా ఎండించాలి. మళ్ళీ రాత్రిపూట గుంటగలగర రసంపోసి తరువాత రోజు ఎండించాలి. ఈవిధంగా 21సార్లు భావన చేసినతరువాత మరలా మెత్తగానూరి జల్లించాలి. ఈపొడి 80గ్రా॥, ఉసిరికకాయపొడి 40గ్రా॥, తానికాయలపొడి20గ్రా॥, కరకపిందెల పొడి 10గ్రా॥ కలపాలి. ఈమొత్తం చూర్ణానికి సమంగా కండచెక్కర, తగినంత ప్రశస్తమైన బాదంనూనె, కలిపి మెత్తగాదంచి ముద్దచేసి నిలువచేసుకోవాలి.

దీనిని రెండుపూటలా 5గ్రా॥ మోతాదుగా తింటూ పాలు సేవిస్తుంటే క్రమంగా తెల్లవెంట్రుకలన్నీ పూర్తిగా నల్లబడటమేగాక అపారమైన రక్తశుద్ధికలిగి దేహ కాంతి, దారుఢ్యము, దీర్ఘయౌవనం, చిరాయువు, ప్రాప్తి స్తయ్. ✸

౩౮. ఆరోగ్య ఘుమఘుమలు - అందాల గోధుమలు

ప్రియభారత పుత్రికలారా! పుత్రులారా! మన అందాల భారతావనిపై పుట్టిన అపురూప ఆహార ఔషధాలలో గోధుమ చాలా ముఖ్యమైనది. అయితే, దీన్ని కేవలం ఆహారంగా మాత్రమే వాడుకోవడం మనకందరికి తెలుసు. దీనిలోని ఇతరఔషధగుణాలు ఎవరికి తెలియవు. అందువల్ల ఈగోధుమను గురించిన అనేక అద్భుతవాస్తవాలు మీదృష్టిలోకి తీసుకురావడంకోసం ఈవ్యాసం ప్రకటిస్తున్నాం. ఒక్క గోధుమేకాదు మనం తినే ప్రతిపదార్థం తిరుగులేని ఔషధమే. మనకు తెలియక, తెలుసుకోలేక ఎవరైనా చెప్పినా నమ్మలేక వాటిని ఉపయోగించుకోలేక ఎన్నో అష్టకష్టాలు పడుతున్నాం. పెద్దలమాట చద్దిమూట అనేది మరువవద్దు. మన మహర్షులు ఒకటికి వందసార్లు సంపూర్ణంగా ఋజువుచేసుకున్న తరువాతే ఏసత్యాన్నైనా ప్రకటించారు. అందువల్ల గోధుమల గురించి చెప్పే అనేక వాస్తవాలను ఆకళింపుచేసుకొని మీఅనుభవంతో ఋజువుపరచుకొని, ఆ అనుభవవిజ్ఞానాన్ని మీసాటి సోదరీసోదరులందరికి పంచిపెట్టాలని మీఅందరినీ కోరుతున్నాం.



గోధుమలు - పేర్లు

సంస్కృతంలో *గోధుమా* అని, హిందీలో **గేహూ** అని, తెలుగులో **గోధుమలు** అని, లాటిన్‌లో Triticum Satium ఆంగ్లంలో Wheat అంటారు.

గోధుమలు - రూప గుణ ప్రభావాలు

గోధుమలకు వేడిచేసి ఆర్చే గుణముంది. ఇతర అన్నిరకాల ధాన్యంకన్నా బలం కలిగించే శక్తి కూడా దీనిలోవుంది. ఇది రక్తాన్ని వృద్ధిపొందించి వీర్యపుష్టిని, దేహకాంతిని ఆయువును వృద్ధి చేస్తుంది. వాత, పైత్య, ఉబ్బురోగాలను పోగొడు తుంది. కండ్లకు చలువచేస్తుంది. శరీరంలోని చెడు నీరును బయటికి తోసివేస్తుంది. సుఖవిరేచనం గావిస్తుంది.

ముఖ్యంగా ఉబ్బురోగులకు, వాతరోగులకు గాయాలు తగిలినవారికి, ఒళ్ళు కాలినవారికి మధుమేహరోగులకు, అతిమూత్రరోగులకు గోధుమలు చాలా అనుకూలంగా వుంటయ్. అలాగే వేడిశరీరం కలవారికి అజీర్ణరోగులకు విరేచనాలతో కడుపుబ్బరంతో అగ్నిమాంద్యంతో బాధపడేవారికి గోధుమలు పడవు. ☆ **గోధుమలకు విరుగుడుగా బెల్లం, పంచదార బాగా ఉపకరిస్తయ్.**

గోధుమబన్నులు, బిస్కట్లు -గుణాలు

గోధుమపిండిని నీటితో నానబెట్టి కొద్దిగా సోడా ఉప్పువేసి మర్దించి రొట్టెలపొయ్యిలో కాల్చినరొట్టెలు బన్నులు బిస్కట్లు మొదలైనవి చాలారుచిగా వుంటయ్. తేలిగ్గా జీర్ణమై రోగులకు పథ్యంగా వుంటయ్. దేహపుష్టిని బలాన్ని రక్తవృద్ధిని కలిగిస్తయ్.

గోధుమరొట్టెలు - వాటిగుణాలు

గోధుమరొట్టెలు వేడిచేసి శరీరాన్ని ఆరుస్తయ్. బాగా ఆకలి పుట్టిస్తయ్. అయితే, ఎక్కువగాతింటే దాహంపుట్టి స్తయ్. ఇవిశరీరంలో చెడునీరుచేరిన ఉబ్బురోగులకు ఆనీటిని తీసివేయడంలో ఉపకరిస్తయ్.

పిండిని నానబెట్టకుండా కాల్చినరొట్టె కడుపులో వాతవాయువును బంధించి విరేచనాలను పుట్టిస్తుంది. రాత్రిపూట నానబెట్టి ఉదయం తయారుచేసిన రొట్టె బాగ అనుకూలంగా వుంటుంది. నేతితో మెదిపి కాల్చినరొట్టె ఆలస్యంగా జీర్ణమౌతుంది. అయితే, ఇందులో కొంచెం జీలకర్రగానీ, పుదీనాగానీ కలిపి వండితే సులభంగా జీర్ణమౌతుంది.

నేతిగోధుమ - పిండివంటలు

నెయ్యి కలిపి వండిన అనేకరకాల గోధుమపిండి వంటలు వాత, పైత్యరోగులకు గుండెరోగులకు అనుకూలంగా వుంటయ్. ఇవి కండ్లకు బలాన్ని కలిగి స్తయ్. బాగా రుచిగావుండి శరీరానికి బలాన్ని వీర్య వృద్ధిని కలిగిస్తయ్.

గోధుమనూక - పాయసం

ఇది ఎంతో రుచికరంగావుండి శరీరంలోని అధిక వాతాన్ని, అమితపైత్యాన్ని అణచివేసి వంటికి బలం కలిగిస్తుంది.

గోధుమనూకల - జావ

గోధుమనూకలతో కాచిన జావ శీతపైత్య దోషాన్ని పోగొట్టి తేలిగ్గా జీర్ణమౌతుంది. జ్వరపీడితులకు కూడా పలుచని గోధుమనూకల జావ ఇవ్వవచ్చు.

అతిమూత్రరోగులకు - గోధుమఅన్నం

గోధుమలతో వండిన అన్నం మధుమేహరోగులకు అతిమూత్రరోగులకు అనుకూలంగా వుంటుంది. అలాగే కఫరోగాలు కలవారికి కూడా మేలుచేస్తుంది. అయితే, ఇది కొంచెం ఆలస్యంగా జీర్ణమౌతుంది. అందువల్ల జిలకరవంటి జీర్ణకర పదార్థాలు కలిపి వండుకోవడం ఉత్తమం.

విరిగిన ఎముకలకు - గోధుమభస్మం

గోధుమలను మట్టిమూకుడులోవేసి పొయ్యిమీద పెట్టి నల్లగామాడ్చి మెత్తగానూరి జల్లించి నిలువ చేసుకోవాలి. రోజు రెండుపూటాలా పూటకు 10గ్రా॥ మోతాదుగా ఒకచెంచా తేనెకలిపి తింటుంటే అతి త్వరగా ఎముకలు అతుక్కుంటయ్.

కడుపునొప్పి - పులితేన్పులు

పావుకేజీ గోధుమపిండి తీసుకొని అందులో 25 గ్రా॥ వంటాముదము కలిపి బాగా పిసికి నిప్పులపైన రొట్టె చేయాలి. రోజూ రెండుమూడు రొట్టెలు నెయ్యి పంచదార కలుపుకొని నాలుగైదు రోజులపాటు తింటుంటే కడుపునొప్పి, కడుపుబ్బరం, పులితేన్పులు తగ్గిపోతయి.

మొండి ఉబ్బసరోగానికి - గోధుమలు

గోధుమలు 50గ్రా॥, పసుపుకొమ్ములు 50గ్రా॥ తీసుకొని ఈ రెండింటిని ఒకమట్టి మూకుడులో వేసి చిన్నమంటపైన దోరగా వేయించి దంచి మెత్తగా పొడిచేసి జల్లించి ఒకసీసాలో నిలువ వుంచుకోవాలి.

రోజూ రెండుపూటలా మూడుగ్రాముల మోతాదుగా చప్పరించితిని కొంచెంగోరువెచ్చని నీరు అనుపానంగా తాగుతుంటే అతిత్వరగా అన్నిరకాల దగ్గులు ఘోరమైన ఉబ్బసం తగ్గిపోతయ్.

కాలినపుండ్లు, బొబ్బలకు

మెత్తగావున్న గోధుమపిండిని కొంచెం నీటితో కలిపి లేపనంచేస్తుంటే కాలినపుండ్లు బొబ్బలు త్వరగా తగ్గిపోతయ్.



కృశించినవారు - బలిష్టులగుటకు

గోధుమలు, సీమబాదంపప్పు, నల్లతుమ్మబంక, పటికబెల్లం సమానభాగాలుగా కలిపి దంచి 10గ్రా॥ ప్రమాణంగా లడ్డుచేసి నిలువవుంచుకోవాలి. రోజూ రెండుపూటలా పూటకు ఒకలడ్డుతిని అనుపానంగా ఒకగ్లాసు ఆవుపాలు త్రాగుతూవుంటే సన్నగా అస్థిపంజరంలాగ కృశించిపోయినవారు తిరిగి బలిష్టులౌతారు.

అతిబహిష్టు - ఆగిపోవుటకు

ఎర్రగోధుమలను బాండీలోవేసి పొయ్యిమీద పెట్టి బొగ్గులాగా నల్లగామాడ్చాలి. తరువాత వాటిని మెత్తగా నూరి జల్లించి దానితో సమానంగా పటికబెల్లంపొడి కలిపి నిలువచేసుకోవాలి. దీనిని రెండుపూటలా పూటకు 5గ్రా॥ మోతాదుగా మంచినీటితో కలిపి తాగుతుంటే అధికబుుతురక్తం తక్షణమే ఆగిపోతుంది.

జలుబు, తుమ్ములు -తగ్గిపోవుటకు

నేతిలో దోరగా వేయించిన గోధుమపిండిని వారి వారి జీర్ణశక్తికి అనుగుణంగా తగుమోతాదుగా రెండుపూటలా తింటూవుంటే పైసమస్యలు నివారించబడతయ్.

రొమ్మునొప్పికి - గోధుమపిండి

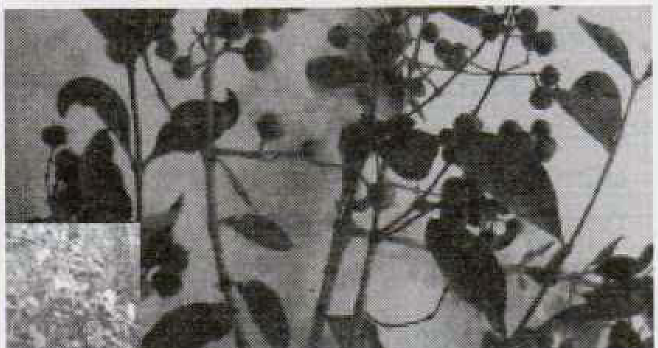
గోధుమపిండిని జిల్లేడాకులరసంతో మెత్తగానూరి ఆముద్దను రొమ్ముపైన నొప్పివున్నచోట పట్టువేస్తుంటే రొమ్మునొప్పి త్వరగా తగ్గిపోతుంది.

మలబద్ధకానికి - గోధుమపిండి

పొట్టుతీయని గోధుమలను పిండిగాచేసుకొని ఆ పిండితో రొట్టెలుకాల్చుకొని తింటూవుంటే సహజమైన మలబద్ధకం హరించిపోతుంది. ✸

37. గురిచూసి రోగాలను తరిమికొట్టు - గోరింటచెట్టు

ప్రియాతిప్రియమైన అభిమానపాఠకులారా! పూర్వకాలంలో గోరింటచెట్టును ఊరూరా విరివిగా పెంచుకునేవారు. ప్రతి పండుగసందర్భంలో గోరింటాకును చేతులకు అలంకరించుకునేవారు. స్త్రీలు పాదాలకు కూడా గోరింటాకును పెట్టుకోవడం పాదసౌందర్యాన్ని పెంచుకోవడం మన ఆచారంగా వుండేది. అయితే, చాలామందికి గోరింట అంటే కేవలం చేతులకు అలంకారంగా పెట్టుకునే సాధనమాత్రమే అని తెలుసు. కానీ, గోరింట ఒకగొప్ప ఔషధం కూడా అని తెలియదు. ఈనాడు గోరింటపేరుతో అనేకరకాల విషరసాయనాలు కలిపిన మిశ్రమాలు అలంకరణకోసం అమ్మబడుతున్నయ్. ఈ విషపు గోరింటను వాడటమే చాలా సులభం అనే ఆలోచనలతో నేటి ఆధునికులు ఆ విషాన్ని తమ చేతులకు పాదాలకు పులుముకుంటూ లేనిపోని కొత్తరోగాలను కొనుక్కుంటున్నారు. ప్రజలలో ఈ విష గోరింట దుష్పరిణామాలను వివరించి అసలైన మనదేశవాళీ గోరింటాకు మాత్రమే వాడుకోవాలని చెబుతూ ఈ క్రింద వివరించబోయే ఇతర ఉపయోగాలను కూడా అందరికీ పంచిపెట్టండి.



గోరింట - పేర్లు

సంస్కృతంలో *నఖరంజన, మేధికా* అని, హిందీలో **మేహది** అని, తెలుగులో **గోరింట, గోరింత, మైదాకు** అని, లాటిన్‌లో Lawsonia alba ఆంగ్లంలో Henna plant అంటారు.

గోరింటచెట్టు - రూప గుణ ప్రభావాలు

దీని మానుబెరడు రసంగానీ, కషాయంగానీ, లేక చూర్ణంగానీ చెడిపోయిన శరీరతత్వాన్ని మంచిగా మారుస్తయ్. పాండురోగం,ప్లీహరోగం, మూత్రకృచ్ఛం కఠిన చర్మరోగాలు, కాలినపుండ్లు, వ్రణాలు, నోటిపూత, తలనొప్పి, స్ఫోటకము, కంతులు, గ్రంథులు, తలవెంట్రుకల రోగాలు మొదలైన అనేక అనారోగ్యసమస్యలను గోరింట చెట్టు సునాయాసంగా పరిష్కరించగలదు.

వాపులు, నొప్పులు తగ్గుటకు - గోరింట

గోరింటాకు కొంచెం సబ్బుముక్క కలిపి నీటితో మెత్తగానూరి పైనపట్టువేస్తుంటే దెబ్బలవల్ల కలిగిన వాపులు, దెబ్బలనొప్పి, కీళ్ళనొప్పులు, కీళ్ళపట్లు, మేహవాతనొప్పులు కూడా తగ్గిపోతయ్.

కాళ్ళు, చేతులు - పగిలివుంటే ?

గోరింటాకును మెత్తగానూరి చేతులపైన కాళ్ళపైన, పిప్పిగోళ్ళపైన, వ్రేళ్ళసందులలో పాచివున్న చోట లేపనం చేయాలి. ఇలారోజూ రాత్రిపూట చేస్తూవుంటే పైసమస్యలు తొలగి పోవడమేకాక లేనివారికి ఎప్పటికీ రాకుండా వుంటయ్.

శరీరంపై కంతులకు - మొండి గ్రంథులకు

పచ్చిగోరింటాకునుతెచ్చి నీరు కలపకుండా మెత్తగానూరి ఆముద్దను రాత్రి నిద్రించేముందు కంతులపైన, గ్రంథులపైనవేసి దూది అంటించి ఊడిపోకుండా కట్టుకడుతూవుంటే అవి కరిగి పోతయ్.

అరికాళ్ళమంటలు - తగ్గుటకు

గోరింటాకు, మాచికాయ, నారింజాకు సమంగా కలిపి మెత్తగానూరి అరికాళ్ళకు పూసు కుంటుంటే మంటలు త్వరగా తగ్గిపోతయ్.

వేసవిలో - నీరసం తగ్గుటకు

పచ్చిగోరింటాకులు 5 గ్రా॥ తీసుకొని వాటిని పావులీటరుమంచినీటిలో వేసి రాత్రినుంచి ఉదయందాకా నానబెట్టి ఉదయంపూట ఆకులను పిసికి బట్టలో వడపోసుకోవాలి. ఆనీటిలో కండ చక్కెరపొడి50గ్రా॥కలిపి పరగడుపున నెలరోజుల పాటు విడవకుండా తాగుతంటే ఎంతఎండలో తిరిగినా నీరసం రాకపోవడమేకాక రక్తశుద్ధి జరిగి శరీరానికి బలంకూడా కలుగుతుంది.

సంభోగసౌఖ్యానికి - ముళ్ళగోరింట

ముళ్ళగోరింట గింజలను మేలిరకమైన తేనెతో మెత్తగానూరి దానిని పురుషులు తమ మర్మాంగముపై లేపనంచేసుకొని ఆరినతరువాత సంభోగం చేస్తుంటే ఎక్కువసమయం వీర్యం నిలుస్తుంది.

దంతాలు ఊడకుండా - గట్టిపడుటకు

ఒకగ్లాసు నీటిలో పదిగ్రాముల నల్లపూల ముళ్ళ గోరింటాకునువేసి ఒకకప్పు కషాయం మిగిలే వరకు మరిగించి వడపోసి అది గోరువెచ్చగా అయినతరువాత నోటిలోపోసుకొని అయిదు నిమిషాలసేపు పుక్కిలించి వూసివేయాలి. ఇలా చేస్తుంటే పండ్లు గట్టిపడి నోటిపూత కూడ తగ్గిపోతుంది.

నోటినుండి-రక్తంపడుతూవుంటే ?

పసుపుపచ్చని పూలుపూసే ముళ్ళగోరింట వేరును తెచ్చి కడిగి ఆరబెట్టుకోవాలి. ఈవేరును కొంచెంతేనెతో అరగదీసి ఆగంధాన్ని 5గ్రా॥ మోతాదుగా కొద్దికొద్దిగా నాలుకతో నాకుతూవుంటే నోటి నుండిపడే రక్తం ఆగిపోతుంది.

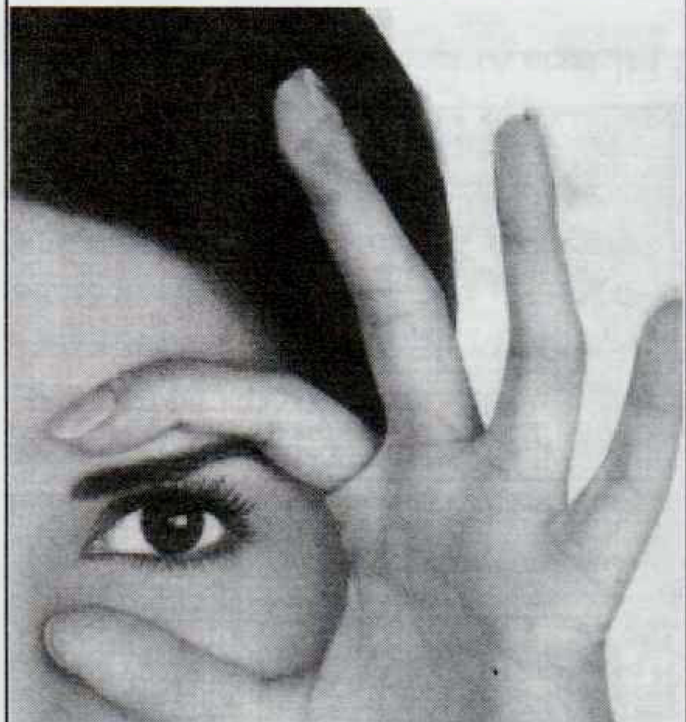
నిద్రరానివారికి - నిద్రవచ్చుటకు

చాలామందికి వివిధరకాల మానసిక ఆందోళనలవల్ల లేక నరాల బలహీనతలవల్ల రాత్రిపూట చాలసేపటివరకునిద్రరాదు. అలాంటివారు గోరింటచెట్టునుండి పూలు తెచ్చుకొని ఆపూలను దిండుకిందపరచి ఆదిండుపైన తలబెట్టి కళ్ళు మూసుకొని పడుకుంటే హాయిగా నిద్రపడుతుంది.

అన్నిరకాల - సర్పిరోగాలకు

గోరింటాకు, ధనియాలు, ఎర్రచందనం, వీటిని సమానభాగాలుగా తీసుకొని విడివిడిగా దంచి జల్లెడపట్టి ఆతరువాత ఒకదానిలో ఒకటి వరుసగా కలిపి ఒకగాజుపాత్రలో నిలువవుంచుకోవాలి.

రోజూ పూటకు3గ్రా॥ మోతాదుగా నీటితో రెండుపూటలా ఆహారానికి అరగంటముందు సేవిస్తూ,ఉప్పువేయని గోధుమరొట్టెను నేతితో తింటూవుంటే క్రమంగా అన్నిరకాల సర్పివ్యాధులు తప్పకుండా హరించిపోతయ్.



కండ్లనొప్పికి - కమనీయమార్గం

పచ్చిగోరింటాకు 40గ్రా॥ తీసుకొని మెత్తగా దంచి ముద్దచేయాలి. ఆముద్దను గారెలాగా వెడల్పుగా చేతితో చరిమి దానిని ఒకనూలుబట్టపై పెట్టి ఆముద్ద అనుకొనేటట్లు ఆసనానికిపెట్టి గోచీ కట్టుకోవాలి. రాత్రినుంచి ఉదయంవరకు ఉంచి ఉదయంపూట గోచీగుడ్డను తీసివేయాలి. ఇలా చేస్తుంటే కండ్లనొప్పి ఆశ్చర్యకరంగా తగ్గిపోతుంది.

పుండ్లుపడి - చర్మంమందమైతే

కొంతమందికి వివిధ కారణాలవల్ల చర్మంపైన పుండ్లువచ్చి అవి తగ్గినతరువాత పైచర్మం లావుగా మందంగా తయారౌతుంది. అలాంటివారు ప్రతి రోజూ నిదురించేముందు తగినంత గోరింటాకు తీసుకొని మెత్తగానూరి ఆముద్దను పైనవేసి కట్టు కడుతూవుంటే క్రమంగా మందంగావున్న చర్మం తిరిగి మామూలుపరిస్థితికి వస్తుంది.

జగమొండి - చర్మరోగములకు

గోరింటాకు చిగుర్లు, పూలు వీటిని 20గ్రా॥ మోతాదుగా తీసుకొని ఒకపెద్దగ్లాసునీటిలోవేసి ఒక కప్పు కషాయం అనగా నాలుగవవంతు కషాయం మిగిలేటట్లు మరగబెట్టి వడపోసి గోరువెచ్చగా తాగుతుంటే చర్మరోగాలు హరించిపోతయ్. ✷

38. చెంతచేరి చింతతీర్చు చెట్టు - చింతచెట్టు

ఆయుర్మాత పుత్రులారా! చింతచెట్టులేని ఊరులేదు. చింతచెట్టు పోగొట్టలేని రోగము లేదు. చింత అంటే విచారము, దు:ఖము లేకరోగము అనే అర్థంలో అలాంటి చింతలను పోగొట్టేశక్తి ఈచెట్టులో వుందికాబట్టే మనపెద్దలు దీనికి చింతచెట్టు అని నామకరణం చేశారు. చింతచిగురుతో, చింతపువ్వుతో, చింతపండుతో చింతాకుతో వివిధరకాల ఆహారపదార్థాలు తయారుచేసుకొని నిలువచేసుకొని వాడుకొనే సంప్రదాయ ఆహారపద్ధతులు మనతెలుగునాట బహుళ ప్రచారంలో వుండేవి. దురదృష్టవశాత్తు ఆధునిక యుగారంభంతో ఆరోగ్యసంప్రదాయాలు మరుగునపడిపోవడంతో ఆ అమూల్యమైన దేశీయ ఆహారవిజ్ఞానాన్ని మనం కోల్పోయాం. మరలా ఆ విజ్ఞానాన్ని వెలికితీసి అందరికి పంచిపెడదాం....



చింతచెట్టు - పేర్లు

సంస్కృతంలో *తింత్రిణీ, వృక్షామ్ల, ఫలామ్లక,* అని, హిందీలో **ఇమ్లీ** అని, తెలుగులో **చింతచెట్టు** అని, లాటిన్‌లో Tamarindus Indica ఆంగ్లంలో The Tamarind tree అంటారు.

చింతచెట్టు - రూప గుణ ప్రభావాలు

దీని లేతకాయలు వగరు, పులుపు రుచులతోను, ముదిరిన కాయలు పుల్లగానువుంటయ్. బాగా పండిన తరువాత పులుపు తీపి కలిసి వుంటయ్. ఇవి వేడిచేసే గుణంతో వాతరోగాలను పోగొడతయ్. అయితే, కొత్త చింతపండును అతిగా వాడితే రక్తదోషమేర్పడుతుంది. కడుపులో ఉబ్బరం పుడుతుంది. అందువల్ల ఎప్పుడు పాతచింతపండునే వాడాలి.

వాపులు - తగ్గుటకు

చింతాకును నలగ్గొట్టి ఆముదంతోగానీ, నెయ్యితో గానీ దోరగా వేయించి బట్టలోవేసి గోరువెచ్చగా కాపడం పెడుతూవుంటే వాపులు తగ్గిపోతాయని హారీత మహర్షి నిర్ధారించారు.

మశూచికం - మటుమాయం

చింతాకు దంచితీసినరసంలో మంచిపసుపు కలిపి ఒకటి రెండుచెంచాలు మోతాదుగా రోజూ రెండు పూటలా సేవిస్తూవుంటే మశూచికం మాయమై పోతుంది.

అరుచి - అదృశ్యం

చింతపండు, కొద్దిగాబెల్లం, కొద్దిగా దాల్చినచెక్క పొడి, కొద్దిఏలకులపొడి, కొంచెం మిరియాలపొడి కలిపి మెత్తగానూరి ఆముద్దను బుగ్గనపెట్టుకొని చప్పరించి రసంమింగుతూవుంటే నోటి అరుచి అదృశ్యమై పోయి బాగా ఆకలిపుడుతంది.

విరిగిన ఎముకల - బాధ తగ్గుటకు

నువ్వులనూనెలో చింతపండు అతిమెత్తని ఎర్ర మట్టి కలిపి ఆమిశ్రమాన్ని వేడిచేసిబట్టలోవేసి ఆ ముద్దతో కావడంపెడుతూవుంటే ఎముకల నొప్పి త్వరగా తగ్గిపోతుందని భావమిశ్రపండితులు చెప్పారు.

పురుషుల - వీర్య నష్టమునకు

చింతగింజలను వేయించి నానబెట్టి పైపొట్టుతీసి పప్పును ఎండబెట్టి మెత్తగా పొడిచేసి జల్లించి నిలువ వుంచుకోవాలి. ఈపొడి ఒకచెంచా మోతాదుగా ఒక కప్పు వేడిపాలతో కలుపుకొని రెండుపూటలా సేవిస్తూంటే వీర్యవృద్ధి, వీర్యస్తంభన కలుగుతయ్.

తేలువిషం - విరిగిపోవుటకు

చింతగింజను నీటితో అరగదీసి ఆ గంధాన్ని దట్టంగా తేలుకుట్టినచోట పట్టిస్తే అది ఆరేటప్పటికి విషం దిగిపోతుంది.

ప్రతిఇంటా - చింతపూల కారంపొడి

చింతపూవులను ఎక్కువగా తెచ్చుకొని గాలికి ఆరబెట్టి ఎండినతరువాత శుభ్రమైన కుండలో నిలువ చేసుకోవాలి. నెలకు ఒకసారి తగినంత పువ్వును తీసి దంచి పొడిచేసి సమంగా కరివేపాకుపొడి కలిపి మిగతా జిలకర ధనియాలవంటి దినుసులు చేర్చి కారంపొడి తయారుచేసుకోవాలి. ఇది చాలా రుచిగా సకలరోగాలకు పథ్యంగావుండి జీవితంలో ఎప్పుడూ కాలేయ (లివర్)రోగాలు రాకుండా కాపాడుతుంది. ప్రతిరోజూ ఆహారంలో వాడుకోవచ్చు.

★ **ఇదే ఎండిన పూవ్వులను ప్రతిరోజూ కూరలలో చింతపండుకు బదులుగా పులుపుకోసం ఉపయోగించుకొంటూ వుంటే ఇక ఆయింట్లో వ్యాధులు రానేరావు. ఎందుకంటే దీనివల్ల ఎల్లప్పుడు లివర్ బాగుంటుంది కాబట్టి, అది బాగుంటే శరీర మంతా బాగుంటుంది.**

చింతాకుతో - కామెర్లు ఖతం

శుభ్రమైన చింతాకును తెచ్చి దంచి రసంతీసి వడ పోసి ఒకఔన్సు మోతాదుగా పరగడుపున మాత్రమే రోజుకు ఒకసారి ఇవ్వాలి. ఇలా మూడురోజులు ఇస్తూ చప్పిడిపథ్యం పాటిస్తే కామెర్లు కనిపించకుండా పోతయ్.

దురదలు, వ్రణాలు - దూరం దూరం

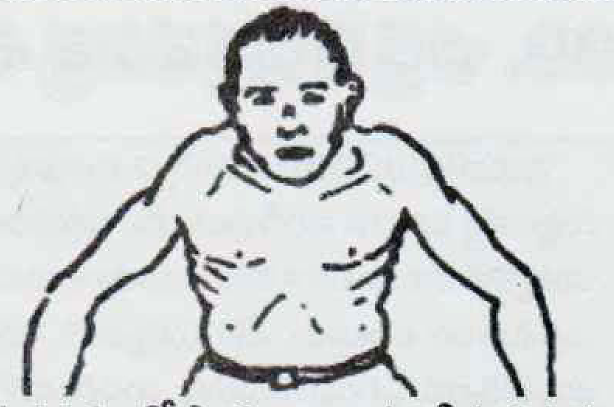
చింతగింజలను నీటితో సానపైన అరగదీసి ఆ గంధాన్ని పైనపట్టిస్తూవుంటే భయంకరమైన మంట లతో పోట్లతో బాధపెట్టే వ్రణాలుగానీ, దురదలుగానీ దూరంగా పారిపోతయ్.

వాంతులు, డోకులు - హరించుటకు

గింజలుతీసిన చింతపండును మెత్తగానూరి శనగ గింజలంత మాత్రలుచేసి ఆరబెట్టి నిలువ చేసుకోవాలి. పూటకు రెండుమూడు మాత్రలు బుగ్గనపెట్టుకొని రెండుపూటలా చప్పరిస్తుంటే వాంతులు ఆగిపోతయ్.

అతిమూత్రం - అంతమైపోవుటకు

చింతాకురసం 30గ్రా॥, అరకప్పు గేదెమజ్జిగతో కలిపి రెండుపూటలా సేవిస్తూవుంటే 40 రోజుల్లో అతిమూత్రం అంతమైపోతుంది. దానితోపాటు మేహరోగాలు కూడా అదుపులోకి వస్తయ్.



ఉదరములోపాములు - ఉరికివచ్చుటకు

చింతపండు, రేలచిగుర్లు సమంగా కలిపి మెత్తగా నూరి రేగిపండంత మాత్రలుచేసి ఆరబెట్టి నిలువ చేసుకోవాలి. రోజూ రాత్రినిద్రించేముందు పిల్లలకు ఒకమాత్ర పెద్దలకు రెండుమాత్రలు చప్పరించి తింటూవుంటే ఉదయం లేవగానే సుఖవిరేచనమై దాని ద్వారా ఏలికపాములు పడిపోతయ్.

తామరవ్యాధిని - తరిమికొట్టుటకు

చింతగింజలను నిమ్మకాయరసంతో అరగదీసి ఆ గంధాన్ని తామరపైన పట్టిస్తూవుంటే నాలుగైదు రోజుల్లో తామరవ్యాధిని తమిరికొడుతుంది.

కుష్టు పుండ్లు - ఖతం ఖతం

చింతబెరడును కాల్చి జల్లించిన బూడిద, సూరే కారంపొడి సమంగా కలిపి ఆమొత్తంలో సగభాగం వంతు రాతిసున్నంపొడి కలిపివుంచుకొని రోజూ తగినంతపొడిని నీటితోనూరి కుష్టుపుండ్లపైన లేపనం చేస్తూవుంటే ఆపుండ్లు అతిత్వరగా మానిపోతయ్.

వడదెబ్బనుండి - రక్షణపొందుటకు

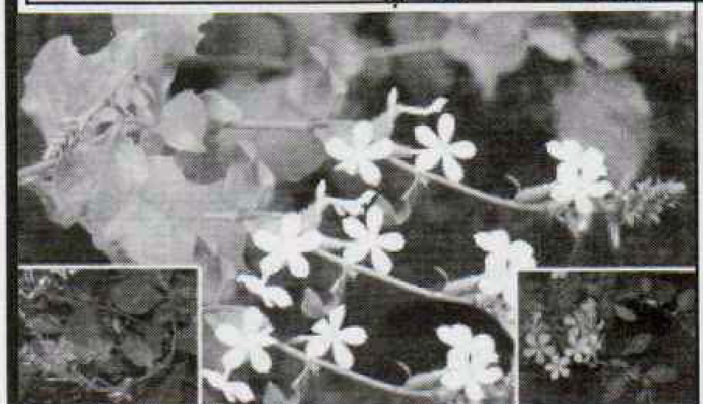
నీటిలో చింతపండును బాగాపిసికివడపోసి తగినంత పంచదారకలిపి కొద్ది కొద్దిగా రెండుమూడు పూటలు తాగుతూవుంటే వడదెబ్బవలన కలిగిన నీరసం బలహీనత తగ్గిపోతయ్. ఎండాకాలంలో రోజూ కొద్దికొద్దిగా ఈపానకం సేవించేవారు ఎండలో తిరిగినాకూడా వడదెబ్బ తగలదు.

అజీర్ణం హరించి - ఆరోగ్యం కలుగుటకు

చింతపండు 20గ్రా॥, మంచినీరు 50గ్రా॥కలిపి పిసికి వడకట్టి అందులో నల్లుప్పు 3 గ్రా॥, మిరియాల పొడి 1 గ్రా॥, పుదీనాఆకులు 40 కలిపి తాగుతుంటే అరుచి అజీర్ణం హరించిపోతయ్. ✸

39. చిత్ర విచిత్ర పవిత్ర శక్తులమయం - చిత్రమూలం

ప్రియాతిప్రియమైన ఆయుర్వేద బంధువులారా! చిత్రమూలంచెట్లు ఊరిచుట్టూ కంచెలవద్ద గుట్టలవద్ద విరివిగా పెరిగివుంటయ్. గమనించండి! దీనికి ఆకు ముందుగాపుట్టి ఆ ఆకే గుండ్రంగా చుట్టుకొని కాండంలాగా పెరుగుతూవుంటుంది. ఆవిధంగా చిత్రమైనమూలం కలిగిన చెట్టుకాబట్టి దీన్ని చిత్రమూలం అంటారు. దీని పువ్వులతో శివునికి పూజచేసి మెప్పించి సాక్షాత్కారింపచేసుకొని తమకోర్కెలను ఫలింప చేసుకున్న ఎందరెందరో మానవోత్తముల కథలు మనశాస్త్రాలలో వున్నయ్. ఇది శివుని మూడవనేత్రమైన అగ్నినేత్రంతో సమానమైనది. దీని ఆకును చర్మంపైనవేసి కట్టుకడితే చర్మాన్ని తినివేసి పుండుచేస్తుంది. అందుకే ఈ క్రింద చెప్పబోయే జాగ్రత్తలను తీసుకొంటూ దీన్ని ఉపయోగించుకుంటే అద్భుతమైన అనూహ్యమైన ప్రయోజ నాలను పొందవచ్చు.



చిత్రమూలం- పేర్లు

సంస్కృతంలో *చిత్రకా, వహ్నిమూల* అని, హిందీలో చిత్రక్ అని, తెలుగులో **చిత్రమూలం** అని, లాటిన్‌లో Plumvago Zeylanicum ఆంగ్లంలో Ceylon leadwart అంటారు.

చిత్రమూలం- రూప గుణ ధర్మాలు

ఇది తెల్లపూలు, ఎర్రపూలు, నల్లపూలు పూసే మూడురకాల జాతులుగా లభ్యమౌతుంది. ఎర్ర చిత్రమూలం శివునికి ప్రీతిపాత్రమైనది. అంత మాత్రాన తెల్లది తక్కువనికాదు.

గొంతుబొంగురు తగ్గుటకు

చిత్రమూలం, వాము, పసుపు, యవాక్షారం, ఉసిరికకాయబెరడు సమంగా కలుపుకొని రెండు పూటలా పూటకు 3గ్రా॥ మోతాదుగా ఒకచెంచా తేనె, అరచెంచా నెయ్యికలిపి తింటూవుంటే అతి భయంకరమైన బండగొంతు, బొంగురుగొంతు మాయమైపోయి తీయని కంఠస్వరం కలుగుతుంది.

పాముకాటు -బాధలకు

చిత్రమూలంవేర్లు, జెముడుచెట్టువేర్లు, మిరియాలు సమంగా నిప్పులపైనవేసి ఆపొగను పాముకాటుపడినచోట పట్టిస్తుంటే విషబాధ హరించిపోతుంది.

నలభైరోజుల్లో - మొలలుమాయం

చిత్రమూలం వేర్లపొడి 40 గ్రా॥, ఎండిన కంద దుంప పొడి80గ్రా॥, దోరగా వేయించిన సొంఠి పొడి20గ్రా॥, దోరగా వేయించిన మిరియాలపొడి 10గ్రా॥, పాతబెల్లం45గ్రా॥ తీసుకొని వీటిని కలసి పోయేటట్లు మెత్తగాదంచి శనగగింజలంత గోలీలు చేసి నిలువవుంచుకోవాలి. పూటకు రెండుగోలీలు చొప్పున మంచినీటితో రెండుపూటలా సేవిస్తుంటే నలభైరోజుల్లో మొలలు హరించిపోతయ్.

శివునివంటి - కుమారునికోసం

ఎర్రచిత్రమూలంవేర్లపొడి 10గ్రా॥, దోరగా వేయించిన మిరియాలపొడి 2గ్రా॥, పొంగించిన వెలిగారంపొడి 5గ్రా॥, పసుపు 2గ్రా॥, వాయు విడంగాలపొడి 10గ్రా॥, దోరగా వేయించిన పిప్పళ్ళపొడి 10గ్రా॥,మొత్తం కలిపి వుంచుకోవాలి.

పూటకు ఒకగ్రాము మోతాదుగా ఈపొడిని మంచినీటితో రెండుపూటలా బహిష్టు జరిగిన రోజునుండి వరుసగా ఎనిమిదిరోజులవరకు స్త్రీలు సేవిస్తూ ఆతరువాత సంసారంచేస్తుంటే గర్భం దాల్చి శివునివంటి పుత్రుని కంటారు.

అనేకరోగాలకు - అద్భుతయోగం

చిత్రమూలం వేర్లపొడి, వాముపొడి, మిరియాల పొడి, పిప్పళ్ళపొడి, వాయువిడంగాలపొడి, దేవ దారుచెక్కపొడి, సోంపుగింజలపొడి, పిప్పలికట్టె పొడి, సైంధవలవణంపొడి, ఒక్కొక్కటి 10గ్రా॥ చొప్పున తీసుకొని దేవదారు చిత్రమూలం తప్ప మిగిలినవాటిని వేయించి పొడిచేసుకోవాలి. తరు వాత సొంఠి దోరగావేయించి దంచినది 100గ్రా॥, సముద్రపాలగింజలపొడి 100గ్రా॥, కరక్కాయ పొడి 100 గ్రా॥, పాతబెల్లం 340 గ్రా॥, తీసుకొని అన్నీకలిపి మెత్తగానూరి 10గ్రా॥ బరువుతో ఉండలుచేసి నిలువచేసుకోవాలి.

రోజూపరగడుపున ఒకఉండతిని ఒకకప్పు వేడినీరు తాగుతుంటే ఆమవాతం, నడుమునొప్పి, ఉబ్బురోగాలు, కడుపురోగాలు, గృధ్రసీవాతం (సియాటికా), భగందరం, ఎముకలనొప్పులు, మొదలైన అనేకరోగాలు హరించిపోతయ్.

తెల్లబొల్లి - తగ్గిపోవుటకు

చిత్రమూలంవేర్లు, కరక్కాయలపెచ్చులు, నిమ్మ పండురసంతో మెత్తగానూరి బొల్లిమచ్చలపైన లేపనంచేస్తుంటే మచ్చలు మాయమైపోతయ్.

ఏనుగుచర్మ వ్యాధికి

చిత్రమూలంవేర్లు, గానుగచెట్టువేర్లు సమంగా తీసుకొని గోమూత్రంతో అరగదీసి పైనపట్టిస్తూ వుంటే మందంగావున్నచర్మం క్రమంగా మామూ లుస్థితికి వస్తుంది.

ప్లీహరోగం - తగ్గిపోవుటకు

చిత్రమూలం వేర్లపొడి నీటితోకలిపి మెత్తగా నూరి బఠాణిగింజంత గోలీలుచేసి నిలువవుంచు కోవాలి.

రోజూ ఒక్కపూటమాత్రమే ఒకగోలీని అరటిపండుముక్క మధ్యలోపెట్టి మింగాలి. ఇలా కేవలం మూడురోజులు మాత్రమే చేస్తే కుండలాగా పెరిగిన బల్లరోగం దానివలన వచ్చినవాపు, నొప్పి మాయమైపోతయ్.



దగ్గు, ఉబ్బసం - ఊపిరికుట్టు

చిత్రమూలంవేరుబెరడు 5గ్రా॥, మిరియాల పొడి3గ్రా॥ తీసుకొని తమలపాకురసంతో మెత్తగా నూరి రెండుపూటలా సగంసగం సేవిస్తూవుంటే పైన తెలిపిన సమస్యలు నివారించబడతయ్.

అన్నిరకాల -చర్మవ్యాధులకు

చిత్రమూలంవేరు, చంద్రచెట్టుబెరడు, కొడిశ పాలచెట్టుబెరడు, రేలచెట్టుబెరడు, వేగిసచెట్టు బెరడు, సమంగా సేకరించుకోవాలి. ఒకలీటరు నీటిలో పైనచెప్పిన చెట్లబెరడు ఒక్కొక్కటి పది గ్రాముల చొప్పునవేసి పొయ్యిమీదపెట్టి నాలుగవ వంతు కషాయం మిగిలేవరకు మరగబెట్టాలి. దించి వడపోసి ఆకషాయంలో సరిపోయినన్ని కర క్కాయలువేసి ఉడకబెట్టాలి. కషాయం ఇగిరిన తరు వాత కరక్కాయలుతీసి తేనెలోవేసి నిలువచేయాలి.

రోజూ పూటకు ఒకటి లేకరెండు కరక్కాయల చొప్పున తింటూ లోపలిగింజలను బయటకు పూసివేస్తుంటే క్రమంగా అన్నిరకాల చర్మరోగాలు అదృశ్యమైపోతయ్.

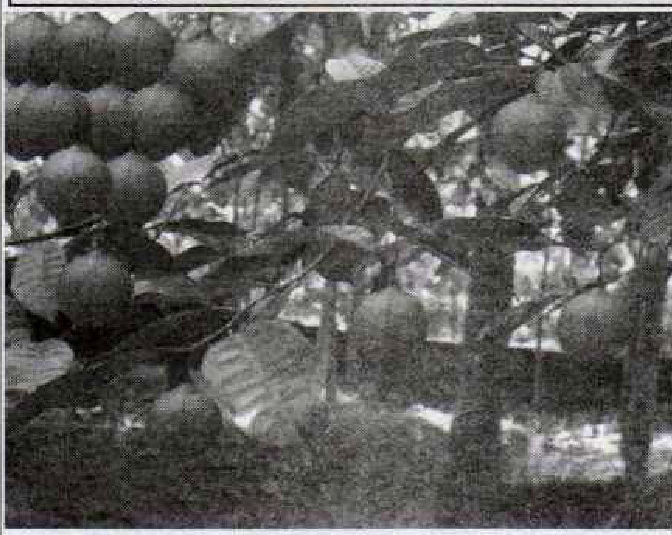
ఆరోగ్యం - దీర్ఘాయువు

చిత్రమూలం వేర్లపొడి, నేలతాడిదుంపలపొడి, తిప్పసత్తుపొడి, కరక్కాయలపొడి సమంగా తీసు కొని నిలువవుంచుకోవాలి.

రోజూ పరగడుపున రెండుగ్రాముల మోతా దుగా ఒకచెంచాతేనె కలిపి తింటుంటే క్రమంగా సర్వవ్యాధులు హరించిపోయి వ్యాధినిరోధకశక్తి అనంతంగా పెరిగిపోయి సంపూర్ణఆరోగ్యం, దీర్ఘాయువు, జీవనమాధుర్యం లభిస్తయ్. ✸

40. జేజమ్మలాగ జోజోలుపాడే - జాజికాయ

ప్రియమైన భారతమాత బిడ్డలారా! జాజికాయచెట్టు ఎలావుంటుందో చాలా మందికి తెలియకపోయినా జాజికాయ దాదాపుగా చాలామంది చూసేవుంటారు. వీటిని మనం ఆహార పదార్థంగాను, ఔషధంగానూ వాడుకొనే సంప్రదాయం మన ప్రాంతంలో వుండేది. గత కుటుంబాలలో ప్రతి వంటింట్లో జాజికాయ తప్పకుండా నిలువ వుంచుకునేవారు. చిన్న చిన్న అనారోగ్య సమస్యలకు జాజికాయలను ఉపయోగించుకునేవారు. మహాఋషుల పరిశోధనలో జాజికాయ మానవాళికి అత్యంత ప్రయోజనకరమైనదని నిర్ధారించబడింది. ఆ ప్రయోజనాలను మీకు తెలియజేసి మీద్వారా మీప్రాంత ప్రజలందరికి మీద్వారా అందాలని మా సంకల్పం. ఈ సంకల్పానికి సారధులు మేమైతే వారధులు మీరే.



జాజికాయ - పేర్లు

సంస్కృతంలో **జాతిఫలా,** అని, హిందీలో **జాయిఫల్, జాఫల్** అని, తెలుగులో **జాజికాయచెట్టు** అని, లాటిన్‌లో Myristica Fragrans ఆంగ్లంలో Nutmeg అంటారు.

జాజికాయ- రూప గుణ ప్రభావాలు

ఇది వగరు కారం రుచులతో చమురు కలిగి సువాసనతోకూడి వాడుకున్నవారికి ముందుగా వేడిచేసి ఆతరువాత చల్లారుస్తుంది. పైత్య, వాత, కఫరోగాలను హరిస్తుంది. నోటిదుర్గంధం, కృమి రోగం, ఉబ్బురోగంపోగొట్టి వీర్యవృద్ధి కలిగిస్తుంది.

ఐదురోజుల్లో - నోటిపూతమాయం

జాజికాయను సానరాయిపైన పాలతో అరగ దీసి ఆగంధాన్ని పైనపట్టిస్తూవుంటే ఐదురోజుల్లో నోటిపూత హరించిపోతుంది.

ఐదురోజుల్లో - మలేరియా మాయం

మలేరియాజ్వరం సోకినవారు ఉదయం దంత ధావనం ముగించుకొని పదిగ్రాముల పటికబెల్లం పొడి చప్పరించితిని ఆతరువాత రెండుగ్రాముల జాజికాయముక్కను కొద్దికొద్దిగా నిదానంగా నములుతూ చప్పరిస్తూ తినాలి. కనీసం అరగంట వరకు నీరుతాగకూడదు. తరువాత కొద్దిగా తాగవచ్చు. ఇలా నాలుగైదు రోజులుచేస్తే మలేరియా మాయమైపోతుంది.

నిద్రలేనివారికి - నిద్రాయోగం

జాజికాయను ఆవునేతితో సానరాయిపైన అరగదీసి ఆగంధాన్ని కంటిరెప్పలపైన లేపనంచేసి కళ్ళుమూసుకొని పడుకుంటే కమ్మగా నిద్ర పడుతుంది.

ఫిట్స్ రోగానికి - పరమహంసక్రియ

ఒకజాజికాయకు మధ్యలో రంధ్రంచేసి దారం గుచ్చి రోగి మెడలోకట్టాలి. చనిపోయిన దున్నపోతు నుండి కాలిగిట్ట సేకరించి కడిగి కాల్చి బూడిదచేసి రోజూ పరగడుపున రెండుగ్రాముల మోతాదుగా ఒకకప్పు నీటిలోకలిపి తాగుతుండాలి.

అలాగే చని పోయిన గాడిదనుండి కాలిగిట్టను సేకరించి దాన్ని గుండ్రంగా ఉంగరంలాగా చేయించి రోగి కుడిచేతి చిటికెనవేలికి పెట్టాలి. ఇలా వారం లేక పదిరోజుల పాటు చేస్తే ఎంతకాలం నుంచి వున్న ఫిట్స్‌గానీ, అఫస్మారంగానీ పూర్తిగా తగ్గిపోతయ్.

✳ ఎవరు ఈ యోగాన్ని డబ్బుకు అమ్ము కుంటారో వారికి, రోగులను వదలిపెట్టిన ఫిట్స్‌రోగం తగులుకుంటుంది. కావున రోగులు ఇస్తానన్నాకూడా డబ్బు తీసుకోరాదు.

అన్నిరకాల విరేచనాలు - అదృశ్యం

జాజికాయ, కాచు, దానిమ్మపూలు, నల్లతుమ్మ బంక, సొంపుగింజలు, జాపత్రి, కొడిశపాల గింజలు, సమభాగాలుగా దంచి మొత్తం కలిపి నిలువవుంచుకోవాలి.

పూటకు మూడుగ్రాముల పొడి ఒకచెంచా వెన్న ఒకచెంచా పంచదారతో కలిపి రెండుపూటలా తింటూవుంటే అన్నిరకాల విరేచనాలు అదృశ్యమై పోతయ్.

వాంతులు - తగ్గిపోవుటకు

జాజికాయను బియ్యంకడిగిన నీటితో సానపైన అరగదీసి ఆగంధాన్ని ఒకటి లేక రెండుగ్రాములు అదేనీటిలో కలుపుకొని తాగుతూవుంటే వాంతులు కట్టుకుంటయ్.

పురుగుపట్టిన - పుండ్లు హరించుటకు

జాజికాయపొడి, ఆవునెయ్యి కలిపినూరి పైన లేపనంచేస్తుంటే లోపలి పురుగులన్నీ హరించి పోయి పుండ్లు మాడిపోతయ్.

వీర్యస్తంభనకు - జాజికాయ రసాయనం

జాజికాయలు, అక్కలకర్ర, జాపత్రి, చిన్న ఏలకులు, లవంగాలు, నాగకేసరాలు, ఒక్కొక్కటి పదిగ్రాముల మోతాదుగా తీసుకోవాలి. అన్నింటిని దంచి పొడిచేసి అందులో మేలిరకమైన పచ్చ కర్పూరం మూడుగ్రాములు కలపాలి. ఆమొత్తం చూర్ణాన్ని తమలపాకులరసంతో మెత్తగానూరి శనగగింజలంత గోలీలుకట్టి నీడలో గాలి తగిలే చోట బాగా ఆరబెట్టి నిలువచేసుకోవాలి.

రోజూ రెండు లేదా మూడుపూటలా ఒకమాత్ర కండచక్కరకలిపిన పాలు అనుపానంగా సేవిస్తుంటే శరీరానికి చక్కనికాంతి, వీర్యవృద్ధి, వీర్యస్తంభన అపారంగా కలుగుతయ్.



గర్భస్రావం - జరుగకుండ

అయిదారు చిటికెల జాజికాయపొడిని మేక పాలతో మెత్తగానూరి అరకప్పు మేకపాలలోకలిపి రెండుపూటలా తాగుతూవుంటే గర్భస్రావ ఉప ద్రవం తప్పిపోతుంది.

పెదిమల వ్యాధులు-తగ్గిపోవుటకు

జాజికాయపొడి పసుపు, నెయ్యి సమంగా కలిపి నూరి పెదవులనుపైనలేపనం చేస్తుంటే పెదిమలు పగలడం, ఉబ్బడం, పుండురావడం మొదలైన సమస్యలు తీరిపోతయ్.

దంతబలానికి - జాజికాయపండ్లపొడి

జాజికాయలపొడి, దోరగావేయించిన చలువ మిరియాలపొడి సమంగా కలిపి నిలువవుంచు కోవాలి. దీనితో రోజూ పండ్లుతోముతూవుంటే కదిలే పండ్లు సైతం గట్టిపడతయ్.

తలనొప్పి, పడిశభారం తగ్గుటకు

జాజికాయలపొడి 10గ్రా॥,హారతికర్పూరం పొడి 2గ్రా॥, పుదీనాపువ్వు1 గ్రా॥, వాము పువ్వు అరగ్రాము కలిపి వుంచుకొని పూటకు ఒకగ్రాము మోతాదుగా మంచినీటితో మూడుపూటలా సేవిస్తే తలనొప్పి, పడిశం తప్పకుండా తగ్గుతయ్.

అదేవిధంగా జాజికాయను మంచినీటితో అరగదీసి ఆగంధాన్ని కణతలకు, నుదురుకు పట్టు వేస్తే వెంటనే తలనొప్పి తగ్గిపోతుంది.

వృషణాలవాపు - తగ్గిపోవుటకు

జాజికాయను ఆముదంతో మెత్తగానూరి ఆ మిశ్రమాన్ని నిదురించేముందు పైనవేసి కట్టుకడు తూవుంటే వృషణాలవాపు, బాధ తగ్గిపోతయ్. ✸

41. జాబిల్లికి ఆటపట్టు - జాజిపూలతీగచెట్టు

ఆయుర్మాత బిడ్డలారా! జాజిపూలచెట్లు మన ఇండ్లల్లోపెంచుకొని ఆ పూలను మన ఆడపిల్లలు తలలో అలకరించుకోవడం వరకు మాత్రమే మనకు తెలుసు. ఆపూలు ఆకులు, వేర్లు ఎన్నిరకాల ఔషధగుణాలును నింపుకొని వున్నాయో మనకు తెలియదు. ఇప్పటికైనా తెలుసుకోండి.

జాజిపూలతీగ- పేర్లు

సంస్కృతంలో *జాతి, సుమన, మాలతి, రాజపుత్రిక* అని, హిందీలో **చెమేలా, జాయి** అని, తెలుగులో **జాజిమల్లి, జాజిపూలతీగ, విరజాజి, సన్నజాజి,** అని, లాటిన్‌లో Jasminum Grandiflorum ఆంగ్లంలో Spanish Jasmine అంటారు.

జాజిపూలతీగ- రూప గుణ ధర్మాలు

జాజి, సన్నజాజి, అనిపిలువబడే జాజిమల్లెలు చేదు, వగరు రుచులతో ఉష్ణస్వభావాన్ని కలిగి వాత,పిత్త, కఫసంబంధ దోషాలను హరిస్తయ్. తలనొప్పి, కండ్లనొప్పి, దంతశూల, తగ్గిస్తయ్. రక్తదోషాన్ని పోగొడతయ్.

తలరోగాలకు - తలలో జాజిపూలు

జాజిపూలతో దండలుగుచ్చి తలలో పెట్టుకోవడం అనే ఆచారం వెనుక అంతులేనంత ఆరోగ్యం దాగివుంది. జాజిపూలు తమ వాసనతో తమ స్పర్శతోనే శిరోరోగాలను నాశనంచేసి శిరస్సును ప్రశాంతంగా ఉంచగలవు. అందరూ తప్పక ధరించండి.

స్తంభనశక్తికి - జాజిపూలు

జాజిపూలను మెత్తగానూరి పురషులు తమ మర్మాంగానికి రాత్రిపూట లేపనంచేసుకొని ఉదయం కడుగుతూవుంటే ధ్వజభంగం కలుగకుండా మర్మాంగానికి శక్తి పుడుతుంది.

భగంధరానికి - సన్నజాజి

సన్నజాజి ఆకులు మఱ్ఱిఆకులు తిప్పతీగ సొంఠి సైంధవలవణం సమంగా కలిపి మజ్జిగతో నూరి పైన లేపనంచేస్తుంటే భగంధరం మాడిపోతుంది.

వేడిమూత్రానికి - జాజిపూలు

మూత్రం వేడిగా మంటగా పోయేవారు జాజివేర్లు 10గ్రా॥ తెచ్చి మెత్తగానూరి ఒకకప్పు కాచి చల్లార్చిన మేకపాలలో కలిపి వడపోసి రెండుపూటలా ఈ ప్రకారంగా తాగుతుంటే మూత్రంలో వేడి మంట తగ్గిపోతయ్.

చెవిలోచీముకు - జాజిఆకులు

జాజిఆకులను నలగ్గొట్టి రసంతీసి మూడు నాలుగుచుక్కలు చెవులలోవేస్తుంటే చెవులోపుండ్లు తగ్గిపోతయ్.

వారంరోజుల్లో - కేశసౌందర్యం

జాజిపూలు ఆకులు, వేర్లు సమంగా తీసుకొని నాటుఆవుల మూత్రంతో మెత్తగానూరి వెంట్రుకల కుదుళ్ళకుపట్టించి ఒక గంట ఆగి స్నానం చేయాలి. ఈవిధంగా వారంరోజులపాటు చేస్తే ఊడేవెంట్రుకలు గట్టిపడి ఆరోగ్యంగా దృఢంగా పొడవుగా పెరుగుతయ్.

భార్యాభర్తల బంధానికి - జాజిపూలతైలం

జాజిపూలను మంచినీటితో దంచి రసం తీయాలి. ఆ రసంలో సగంవంతు మంచి నువ్వుల నూనె కలిపి పొయ్యిమీదపెట్టి చిన్నమంటపైన పూలరసమంతా నూనెలో కలిసి నూనె మాత్రమే మిగిలేవరకు మరిగించి దించి చల్లారిన తరువాత వడపోసుకొని నిలువ చేసుకోవాలి.

ఈ తైలాన్ని స్త్రీలు తగుమోతాదుగా తమ మర్మాంగంపైన లోపలి భాగాలలో సున్నితంగా మర్దన చేసు కుంటుంటే మర్మాంగం ఆరోగ్యంగా సుగంధంగా వుండి ఆ ఆలుమగల దాంపత్యం ఆనంధ భరితమౌతుంది.



1999-2001లో ప్రచురించిన 24 మాసపత్రికల సంపుటి

42. జీవశక్తుల పుట్టిల్లు, సూర్యదేవుని నట్టిల్లు - జిల్లేడుచెట్టు

ప్రియపాఠకా! జిల్లేడుచెట్టు లేని ప్రాంతం ఈదేశంలో ఎక్కడైనా చూశావా? ప్రతిపాంతంలో ప్రతి ఖాళీ ప్రదేశంలో ఎవరూ పెంచకుండానే దానంతట అదే పెరిగే దివ్య ఓషధి ఈ జిల్లేడు. మన అవ్వలు, తాతలు జిల్లేడు ఆకులతో చుట్టలుతాగి కఫరోగాలను పోగొట్టుకోవడం, పండిన జిల్లేడు ఆకులకు ఆముదంరాసి వేడిచేసి రసంపిండి ముక్కుల్లోవేసి జలుబురోగాన్ని నయంచేయడం, కీళ్ళనొప్పులకు జిల్లేడుఆకులను కట్టుకోవడం వంటి అనేకానేక జానపద ప్రయోగాలు మన తెలుగునాట గతంలో ఆచరణలో వుండేవి. ఆధునికులమైన మనం వాటిని మరలా గుర్తుచేసుకొని ఉపయోగించుకుని ఆరోగ్యం పొందుదాం.



జిల్లేడుచెట్టుకు - పేర్లు

సంస్కృతంలో ***అర్క*** అని, హిందీలో ***ఆక్, మదార్*** అని, తెలుగులో ***జిల్లేడు చెట్టు*** అని, లాటిన్‌లో Asclepias Gigantea & Caloatropis అని ఇంగ్లీషులో Gigantic Swallow wort అంటారు.

జిల్లేడు- రూప గుణ ప్రభావాలు

దీని వేరుచెక్కపొడి లేదా కషాయం చేదుగా వెగటుగా ఉష్ణస్వభావం కలిగివుంటుంది. సుఖరోగాలు వ్రణాలు, పుండ్లు, దురదలు, చర్మరోగాలు, వాతం, మూర్ఛ, పాము తేలు విషం, సన్నిపాతజ్వరాలు, దగ్గు, క్షయ మొదలైన సమస్త త్రిదోషాలవ్యాధులను హరించి వేస్తుంది. దీనిఉపయోగాలు తెలుసుకుందాం.

సర్వవాతములకు - సూర్యతైలం

పచ్చగావున్న జిల్లేడాకులు 100గ్రా॥తెచ్చి ముక్కలు చేసి ఉంచాలి. నువ్వులనూనె 100 గ్రా॥ కళాయిలో పోసి పొయ్యిమీదపెట్టి మరిగిన తరువాత ఆకుల ముక్కలను కొద్దికొద్దిగా అందులో వేస్తూ అన్నీ నల్లగా మాడేంతవరకు చిన్నమంటపైన వేయించి పాత్రను దించి వడపోసుకోవాలి. ఈతైలంలో 10గ్రా॥ మిరియాలపొడి 10 గ్రా॥ పిప్పళ్ళపొడి 10గ్రా॥ ముద్ద కర్పూరంపొడి బాగాకలిపి మూతపెట్టాలి. ఇదే సూర్యతైలం.

ఈతైలాన్ని అన్నిరకాల వాతనొప్పులపైన రెండు పూటలా స్నానానికి గంటముందుగా గోరువెచ్చగా మర్దనచేస్తూవుంటే అద్భుతమైన ఫలితం కలుగుతుంది. నొప్పులు తగ్గిపోతయ్. ✵ఈ తైలాన్ని చర్మవ్యాధులకు కూడా లేపనం చేయవచ్చు.

పార్శ్వపుతలనొప్పికి

బాగాపండిన జిల్లేడుఆకులకు ఆవునేతినిపూసి నిప్పులపైన వెచ్చచేసి పిండి రసంతీయాలి. ఆరసం రెండుముక్కుల్లో రెండు బొట్లు వేయాలి. దీనివలన వెంటనే తుమ్ములు మొదలై తలలోని చెడునీరంతా బయటకువచ్చి నొప్పి తగ్గిపోతుంది.

చెవినొప్పి -వెంటనే తగ్గుటకు

పైన తెలిపినవిధంగా పండుజిల్లేడుఆకుల రసాన్ని గోరువెచ్చగా చెవులలో నాలుగుచుక్కలువేస్తే వెంటనే చెవినొప్పి తగ్గిపోతుంది.

అంతేగాక చెవులలో ఏదైనా పురుగుదూరినప్పుడు ఈ రసంపోస్తే వెంటనే పురుగు బయటకు పరుగెత్తి పారిపోతుంది లేదా చనిపోతుంది.

ప్రక్కటెముకల నొప్పి - తగ్గుటకు

జిల్లేడుఆకులరసం గోధుమపిండితో కలిపి మెత్తగా పిసికి ఆముద్దను రొట్టెలాగా వెడల్పుగాచేసి ప్రక్కటెముకలపైన పట్టువేయాలి.

నిమోనియా వలన కలిగే నొప్పిగానీ వాతంవలన కలిగే ప్రక్కటెముకలనొప్పి గానీ బహుత్వరగా తగ్గిపోతుంది.

కాలినవ్రణాలకు - కమనీయలేపనం

జిల్లేడుఆకులను కొన్నింటిని కలిపి బంతిలాగా గుండ్రంగా దారంతోకట్టి దానిపైన మందంగా బంక మట్టినిపూసి ఆరినతరువాత ఆబంతిని నిప్పులపైన కుమ్ములో ఉడికించి బయటికి తీయాలి. పైమట్టిని తీసివేసి లోపలిముద్దను పిండి రసం తీసుకోవాలి. ఈరసం కాలినవ్రణాల పైనపూస్తే వెంటనే మంట తగ్గిపోయి వ్రణాలుకూడా త్వరగా మాడిపోతయ్.

కుళ్ళిరసికారే - మొండివ్రణములకు

జిల్లేడుఆకులను ముక్కలుచేసి నీడలో గాలి తగిలేచోట ఆరబెట్టి దంచి పొడిచేసుకొని నిలువ వుంచుకోవాలి. ఈపొడిని మొండివ్రణాలపైన చల్లుతూ వుంటే లోపలి క్రిములన్నీ హరించిపోయి అతిత్వరగా మొండివ్రణాలు మాడిపోతయ్.

విషపు తేలు కాటును - విరిచేయోగం

ఒకపాత్రలో నువ్వులనూనె కొంతపోసి అది బాగా మరిగినతరువాత దానిలో జిల్లేడుఆకులరసాన్ని కలపాలి. వెంటనే ఆపాత్రనుండి ఆవిరి వేడివేడిగా పైకి వస్తుంది. ఎంత భయంకరమైన విష ప్రభావం గల తేలుకుట్టినవారైనా, కుట్టిన అవయవానికి, పాత్రలోని ఆవిరి తగిలేటట్లుగాచేస్తే ఆక్రూరమైన తేలుబాధ నిమిషాలలో హరించిపోతుంది.

మూర్ఛరోగమునకు - ముచ్చటైనయోగం

రోజూసాయంత్రం నాలుగు గంటలవేళ మూర్ఛ రోగిని జిల్లేడుచెట్టువద్దకు తీసుకుపోయి చెట్టుకు ప్రదక్షిణం చేయించాలి. ఆకులను తుంచగా వచ్చిన పాలను ఆరోగి అరికాళ్ళకు లేపనంచేసి ఆ పాలపైన అతిమెత్తని మిరియాలపొడిని అద్ది దానిపైన జిల్లేడు ఆకులను పరచి అవి వూడిపోకుండా బట్టతో కట్టుకట్టి అతడు నడవకుండా ఎత్తుకొనిగానీ, లేక ఏదైనా వాహనంమీదగానీ ఇంటికి తీసుకురావాలి. చీకటి పడగానే పాదాలను కడిగివేయాలి. ఈవిధంగా నలభై రోజులపాటు క్రమంతప్పకుండా చేస్తే మూర్ఛవ్యాధి తగ్గిపోతుంది.

ఎముకలలో పుట్టిన - వ్రణములకు

జిల్లేడుపాలు, మట్టిపాలు, మానుపసుపుపొడి వీటిని కలిపిమెత్తగానూరి వత్తిలాగా చేసి ఎముకలలో పుట్టిన పుండులో ఆవత్తినిపెట్టి కట్టుకడుతూ వుంటే అవి త్వరగా నయమౌతయ్.

ఏనుగుచర్మవ్యాధికి

తెల్లజిల్లేడు వేరుపైవుండే బెరడును పుల్లనిగంజితో మెత్తగానూరి కాళ్ళమీద, వృషణాలమీద ఏనుగు చర్మంలాగా మందంగావుండే తొడలపైన రోజూ లేపనం చేస్తూవుంటే క్రమంగా భయంకరమైన దురద, చర్మమందపుతనం తగ్గిపోయి చర్మం మామూలుగా వస్తుంది.

కీళ్ళనొప్పులకు - జిల్లేడుపూల మాత్రలు



తెల్లజిల్లేడుపూలు, మిరియాలు, శొంఠి, సైంధవ లవణం ఒక్కొక్కటి 10 గ్రా॥ తీసుకోవాలి. మిరియాలు, శొంఠి వేయించి పొడిచేయాలి. తరువాత అన్నింటిని అల్లంరసంతో బాగా కలిసిపోయేవిధంగా మెత్తగానూరి శనగగింజలంత మాత్రలు కట్టి నీడలో గాలితగిలేచోట బాగా ఆరబెట్టి నిలువచేసుకోవాలి.

రోజూరెండుపూటలా ఆహారానికి అరగంట ముందు ఒకమాత్ర మంచినీటితో సేవిస్తుంటే కీళ్ళ నొప్పులు, మూలవ్యాధి క్రమంగా తగ్గిపోతయ్.

జిల్లేడుపాల విషానికి విరుగుడుమార్గాలు

ఎవరైనా పొరపాటుగా జిల్లేడుపాలు సేవిస్తే అది ప్రాణాంతకమౌతుంది. ఆస్థితిలో వెంటనే అరలీటరు నీటిలో 20గ్రా॥ పల్లేరుచెట్టు సమూలాన్ని మెత్తగా నూరి వేసి బాగాకలబెట్టి బట్టలోవడపోయాలి. ఆనీటిలో కొంచెం బెల్లంకలిపి కొద్దికొద్దిగా అప్పుడప్పుడూ ఒకసారి తాగిస్తూవుంటే జిల్లేడు విషం విరిగిపోతుంది. లేక గుంటగలగరాకు రసం లోనికిచ్చినా జిల్లేడు విషం విరుగుతుంది. ✱

43. రివ్వుమంటూ ఆనందాల నవ్వులు రువ్వే - జువ్విచెట్టు

పాఠకోత్తమా! భగవద్గీతలో కృష్ణభగవానుడు "వృక్షములలో ప్లక్ష (జువ్వి) వృక్షమును నేనే" అని చెప్పినమాట నీవు చదివావా? మర్రిచెట్టులాగే అంతఎత్తుకు ఎదుగుతూ మర్రిఆకులలాగే వుండే చిన్నసైజు ఆకులతో రావిపండ్ల సైజులోవుండే చిన్నచిన్న పండ్లుకాచే జువ్విచెట్టు మీప్రాంతంలోనే వుంది. నీవు గమనించావా? ఈ చెట్టుక్రింద కొద్దిసేపు విశ్రాంతి తీసుకుంటే,వంద ఏ.సి. మిషన్లు పెట్టినగదిలో కూర్చున్నంత చల్లగా వుంటుంది. సజీవమైన ప్రాణవాయువులను వర్షంలాగా కురిపిస్తూ శరీరానికి మనసుకు ఆత్మకు ఆరోగ్యాన్ని ఆనందాన్ని అందించే ఇలాంటి మహత్తరమైన వృక్షము ఈ భారతభూమిలో పుట్టడం, అది పుట్టిన ఈగడ్డపైన నీవు, నేను పుట్టడం ఇదే గొప్ప అదృష్టం. ఇది పంచవటవృక్షాలలో ఒకటిగా ప్రసిద్ధికెక్కింది. దీనిగురించి నీకు నేర్పేవిషయాలను ఇతరులకు కూడా నీవు చెబుతావు కదూ......



జువ్విచెట్టుకు - మరెన్నో పేర్లు

సంస్కృతంలో *ప్లక్ష, పార్కటీ, లక్ష్మీఛాయ* అని, హిందీలో *పాకర్* అని, తెలుగులో *జువ్విచెట్టు* అని, లాటిన్‌లో Ficus Infectoria అని అంటారు.

జువ్వి - రూప గుణ ప్రభావాలు

ఇది పెద్దవృక్షజాతిలోనిది. ఆకులు పొన్నచెట్టు ఆకులవలెవుండి కొనలు కోసుతేరి వుంటయ్. తొడిమె పొడవుగావుండి గిల్లితే పాలుకారుతుంటుంది. మాను తెలుపుగా బెరడు దళసరిగా పాలు కలిగివుంటయ్. మర్రిచెట్టుకులాగే దీనికి కూడా ఊడలు పుడతయ్.

ఇది వగరు, కారం రుచికలిగి చలువచేసే స్వభావంతో కూడివుంటుంది. రక్తపైత్యం, మూర్ఛ, వ్రణాలు, యోనిదోషాలు వీటిని పోగొడుతుంది.

స్త్రీల యోని స్రావములకు

జువ్విచెట్టు బెరడును ఒకబెత్తెడు మోతాదుగా నలగ్గొట్టి ఒకగ్లాసు నీటిలోవేసి సగం మిగిలేవరకు మరగబెట్టి వడకట్టి గోరువెచ్చగా అయిన తరువాత ఒకచెంచా పటికబెల్లం కలిపి ఇలా రెండుపూటలా సేవిస్తూవుంటే యోనినుండి స్రవించే తెలుపు, ఎరుపు, పసుపు వంటి స్రావాలు కట్టుకుంటయ్.

రక్తపైత్యరోగమునకు

శరీరములో రక్తపైత్యం కలిగినపుడు శరీరమంతా అతివేడిగా మంటలతో పుండ్లతో పగుళ్ళతో నిండి పోతుంది. అరికాళ్ళు, అరిచేతులు మండిపోతూ వుంటయ్. కళ్ళు ఎర్రబడతయ్. తలలోచురుకు, మంట వస్తుంది. మూత్రంలో లేదా మలంలో లేదా నోటిగుండా, ముక్కుగుండా కొద్దిగా రక్తస్రావం కూడా కావచ్చు. అలాంటి స్థితిలో....

జువ్విచెట్టు చిగురాకులను సన్నగా తరిగి తోటకూర వండుకున్నట్లుగా కూరవండి రెండు లేక మూడుపూటలా రోజూ తింటుంటే అంత పెద్ద రోగము కూడా ఈజువ్వితల్లి దయవల్ల అణగారిపోయి శరీరమంతా చల్లగా మారిపోతుంది.

జువ్విఆకుల విస్తరిభోజనం

జువ్విఆకులతో తయారుచేసిన విస్తరిని భోజనానికి ఉపయోగించడం మనదేశంలో అనాదిగా వాడుకలో వుంది. జువ్విఆకులకు మేహఉడుకును, పైత్యాన్ని తగ్గించి రక్తశుద్ధిచేసే గుణంవుంది కాబట్టి ఆ ఆకులతో తయారైన విస్తరిలో భోజనంచేస్తూవుంటే వేరేమందులు వాడే పనిలేకుండా ఉష్ణశరీరం కలవారికి ఈభోజనమే ఔషధంగాపనిచేస్తుంది. కాబట్టి వేడితత్వంగలవారు జువ్విఆకులవిస్తరిలో భోజనం చేయండి.

మేహవ్రణములకు - మేలైనయోగం

జువ్విచెట్టుపాలు చాలాచిక్కగా ముద్దగా వుంటయ్. వాటినితీసి లోతైన మొండివ్రణాలకు దట్టంగా పట్టించాలి. ఇలారోజూచేస్తుంటే ఎంతక్రూరమైన దారుణమైన రాచపుండ్లవంటి వ్రణాలుకూడా జువ్వి పాలముందు తలవంచి తిరిగిపుట్టకుండా మాడి పోతయ్. అయితే, వ్రణాలలో పాలువేసేముందు జువ్విచెట్టు బెరడుతో కాచిన గాఢమైన గోరువెచ్చని కషాయంలో దూది తడిపి వ్రణాలను కడగాలి. కడిగిన తరువాత పొడి దూదితో శుభ్రంగా తుడిచి ఆ తరువాత జువ్వి పాలుపెట్టాలి.

జువ్విచెట్టుతో - దంతమంజన్

జువ్విచెట్టు బెరడును మెత్తగాదంచి ఆరబెట్టి పొడిచేసి జల్లెడపట్టి నిలువవుంచుకోవాలి. ఈ పొడితో పళ్ళుతోముతూ వుంటే కదులుతున్న పళ్ళు పుచ్చిన పళ్ళు, రక్తంకారే చిగుర్లు నోటిదుర్వాసన ఇవన్నీ హరించిపోయి దంతసౌభాగ్యం కలుగుతుంది. అయితే, దీనిపుల్లతోకూడా రోజూ పండ్లుతోము కుంటూ అదేలాభాన్ని పొందవచ్చు.

అన్నిరకాల వాపులకు

గాలికి ఎండిపోయిన జువ్విచెట్టు పండ్ల ముక్కలను తేనెలోవేసి నెలరోజులపాటు ఊరబెట్టాలి. అది లేహ్యంలాగా అవుతుంది. ఈలేహ్యం పూటకు ఉసిరికకాయంత రెండుపూటలా ఆహారానికి రెండు గంటలముందు తింటూవుంటే శరీరములో వచ్చిన ఏ రకమైన వాపుఅయిన తప్పక హరించిపోతుంది.

సుఖవిరేచనమునకు

లేత జువ్వికాయలను మెత్తగా ఉడకబెట్టి తాలింపువేసి కూరలాగా వండి రోజూ రెండుపూటలా అన్నంలో కలుపుకుని హాయిగా తింటూవుంటే మల బద్ధకం హరించి సుఖముగా విరేచనం అవుతుంది.

నోటినుండి చొంగ (జొల్లు) కారుతుంటే?

జువ్విచెట్టు బెరడుతో పైనతెలిపిన విధంగా కషాయంకాచి ఆ కషాయాన్ని నోటిలో పోసుకొని పదినిమిషాలసేపు పుక్కిటపట్టి వుంచాలి. ఇలా రెండు లేక మూడుపూటలా చేస్తూవుంటే నోటినుండి తెలియ కుండా కారే చొంగ లేదా జొల్లు ఆగిపోతుంది.



మూలవ్యాధికి ముచ్చటైన యోగం

జువ్విచెట్టు బెరడును తెచ్చికడిగి ఎండించి దంచి జల్లెడపట్టి పలుచని నూలుబట్టలో వస్త్రఘాళితంచేసి పూటకు రెండున్నర గ్రాముల మోతాదుగా పది గ్రాముల పటికబెల్లంపొడితోను, పదిగ్రాముల నెయ్యి తోనుకలిపి రెండుపూటలా తింటూవుంటే నెల రోజుల్లో మూలవ్యాధి నిశ్చయంగా హరించిపోతుంది.

మహాశక్తినిచ్చే - మధురపానీయం

జువ్విపండ్లు,రావిపండ్లు, మఱ్ఱిపండ్లు, మేడిపండ్లు ఒక్కొక్కటి పావుకేజీగా తీసుకొచ్చి శుభ్రంగాకడిగి మెత్తగాదంచి గిన్నెలోవేయాలి అందులో నాలుగు కేజీల మంచినీరుపోసి బాగా కలబెట్టి పొయ్యిమీద పెట్టి ఒకకేజీ కషాయం మిగిలేవరకు మరగబెట్టి దించి వడపోసుకోవాలి. ఆకేజీకషాయంలో పావుకేజీ అల్లంరసం, పావుకేజీ జీలకర్రరసం అరకేజీ కండ చక్కెర పొడి కలిపి చిన్నమంటపైన లేతగా తేనెపాకం వచ్చే వరకు మరిగించాలి. ఆతరువాత పాత్రనుదించి పదార్థాన్ని గాజుసీసాలో నిలువచేసుకోవాలి.

ఈపాకాన్ని రోజూ రెండుపూటలా ఒకగ్లాసు చల్లని నీటిలో రెండుచెంచాలువేసి కలిపితే మధురమైన పానీయం తయారవుతుంది.

దీన్ని పిల్లలుసేవిస్తే బాగా పొడవుగా దృఢంగా బుద్ధిమంతులుగా, జ్ఞానవంతులుగా, సౌందర్య వంతులుగా తయారవుతారు. స్త్రీలు సేవిస్తే గర్భాశయ శుద్ధిజరిగి బట్టంటువ్యాధులు హరించిపోయి చక్కని సంతానం కలుగుతుంది. పురుషులు సేవిస్తే అమిత మైన మగతనం కలుగుతుంది. ✸

44. తాంబూలధారణతో తగినంతశక్తినిచ్చే - తమలపాకు

ప్రియభారత పుత్రికా పుత్రులారా! తమలపాకుల ప్రాధాన్యం ఆధునికులమైన మనం పూర్తిగా మరిచిపోయాం. పూర్వకాలంలో ప్రతి పండుగలలోను పేరంటాలలోను ఉత్సవాలలోను వినోదాలలోను ఈ తమలపాకు ప్రధానపాత్ర వహించేది. దీని అద్భుత ఔషధ గుణాలను తమ పరిశోధనల ద్వారా తెలుసుకున్న మహర్షులు దీన్ని ఆహారం తరువాత తప్పకుండా తాంబూలరూపంలో సేవించే విధానాన్ని మనకందించారు. తాంబూలం సేవించనివాడు దున్నపోతుతో సమానం అనే సామెతకూడా మన తెలుగునాట పుట్టింది. ముఖరోగాలు, గొంతురోగాలు, అజీర్ణరోగాలు రాకుండా తమలపాకును తాంబూలరూపంలో సేవించే చక్కనిపద్ధతిని తిరిగి మరలా మనం తెలుసుకోవాలి.



తమలపాకు- పేర్లు

సంస్కృతంలో ***తాంబూలి, నాగవల్లి*** అని, హిందీలో **పాన్** అని, తెలుగులో **తమలపాకుతీగచెట్టు** అని, లాటిన్‌లో Piper betel ఆంగ్లంలో Betel Leaves అంటారు.

తమలపాకు - రూప గుణ ప్రభావాలు

ఇది చిరుచేదుగా కారంగా తీపిగావుండి నోటి జిగటను, దుర్గంధాన్ని, కఫాన్ని, వాతాన్ని, గుండెల ఖారాన్ని, అజీర్ణాన్ని పోగొట్టి వీర్యానికి వేడిపుట్టిస్తుంది. సుఖవిరేచనంచేసి శరీరంలో సమశీతోష్ణతిని కలిగిస్తుంది. జ్ఞాపకశక్తిని బాగాపెంచి శరీరంలోని దుష్ట పదార్థాలను బయటకు తోసివేస్తుంది.

తమలపాకులతో-తీయనిపానీయం

మంచి మేలురకమైన వంద తమలపాకులను తెచ్చి శుభ్రంగాకడిగి ఈనెలమధ్యన పురుగులులేకుండా తుడిచి రోటిలోవేసిదంచి వడపోసి రసం తీయాలి. అందులో పటికబెల్లంపొడి 120 గ్రా॥ కలిపి కరిగించి సన్నమంటపైన తీగపాకం వచ్చేవరకు మరిగించి దించి గాజుపాత్రలో నిలువవుంచుకోవాలి.

రోజూ రెండుపూటలా పూటకు ఒకటి లేదా రెండు చెంచాల పాకాన్ని అరగ్లాసుమంచినీటిలో కలిపి తాగుతుంటే చాలా రుచికరంగావుండి శరీరానికి బలాన్ని మనసుకు ప్రసన్నతను కలిగిస్తుంది.

స్త్రీల స్తనాల - వాపుకు, పోటుకు

చాలామందిస్త్రీలకు పురిటిలోనే బిడ్డలు చనిపోయినప్పుడు తల్లిపాలు స్తనాలలో పేరుకుపోయి బాధ కలుగుతుంది. మరికొంతమందికి గర్భాశయ సమస్యలవల్ల స్తనాలలో గడ్డలుపుట్టడం లేదా పాలు గడ్డ కట్టడం, వాపురావడం, పోటుపుట్టడం జరుగుతుంది. అలాంటివారు తమలపాకులను నిప్పుసెగపైన కొంచెంవేడిచేసి స్తనాలపైనవేసి కట్టుకడుతూవుంటే స్తనాలవాపు, పోటు తగ్గిపోవడమేకాక వాటంతటవే కారిపోయే పాలుకూడా కట్టుకుంటయ్.

కురుపులకు - కత్తిగాయాలకు

మేలురకమైన తమలపాకులను దంచి రసంతీసి ఆరసాన్ని పైనపోసి తమలపాకులతో కట్టుకడుతూ వుంటే అతిత్వరగా గాయాలు పుండ్లు మాడిపోతయ్.

గొంతువాపు - పోటు తగ్గుటకు

తమలపాకులను దంచితీసినరసం రెండుచెంచాల మోతాదుగా రోజూ మూడు లేదా నాలుగుపూటలా మెల్లమెల్లగా తాగుతుంటే గొంతుపుండు, వాపు తగ్గిపోతయ్.

గొంతుబొంగురు - హరించుటకు

తమలపాకు తీగవేరు చిన్నముక్కతెచ్చి బుగ్గన పెట్టుకొని చప్పరిస్తూవుంటే గొంతుబొంగురు హరించిపోయి చక్కని గొంతువస్తుంది.

శరీరం అసహ్యంగా - కంపుకొడుతుంటే

మంచితమలపాకులు,కరక్కాయబెరడు, చెంగల్వ కోస్టు సమంగా పొడిచేసుకొని రెండుపూటలా 3గ్రా॥ పొడిని మంచినీటితో సేవిస్తుంటే శరీర దుర్వాసన హరించిపోయి చర్మం ఘుమఘుమలాడుతుంది.

నోటిదుర్వాసనకు - సువాసనయోగం

తమలపాకుతీగవేర్లు 5గ్రా॥, తుంగగడ్డలు 5గ్రా॥ కలిపి మెత్తగానూరి తరువాత కొంచెం తేనెకలిపి మళ్ళీ నూరి బఠాణిగింజలంత మాత్రలుచేసి ఆరబెట్టి నిలువ చేసుకోవాలి.

అవసరమైనప్పుడల్లా ఒకటి రెండుమాత్రలు బుగ్గనపెట్టుకొని చప్పరిస్తూవుంటే నోటిదుర్వాసన తగ్గిపోయి నోరు ఘుమఘుమలాడుతుంది.

రేచీకటి వ్యాధికి - తమలపాకురసం

రేచీకటిసమస్యతో రాత్రి పూట కండ్లుకనిపించక బాధపడేవారు శుభ్రమైనదేశవాళీ తమలపాకు తెచ్చి బాగాకడిగిదంచి వడపోయాలి.

రాత్రి నిద్రించేముందు ఆరసం రెండుచుక్కలు కళ్ళల్లో రాత్రిపూట వేసుకొని తరువాత నీటితో కళ్ళు కడుగుతూవుంటే వారంరోజుల్లో రేచీకటి తగ్గి పోతుంది.

అధిక ఆవలింతలు - ఆగిపోవుటకు

అకారణంగా మాటిమాటికి ఆవలింతలు వస్తుంటే వెంటనే తమలపాకులతో తయారుచేసిన తాంబూలం వేసుకుంటే ఆవలింతలు తగ్గిపోతయ్.

పసిపిల్లల - జలుబు తగ్గుటకు

తమలపాకులకు ఆముదంరాసి నిప్పులపైన వేడిచేసి నులివెచ్చగా బిడ్డల రొమ్ముపైన పొట్టపైన తలపైన ఆ ఆకులనువేసి కట్టుకడుతూవుంటే జలుబు, రొమ్ముపడిశం తగ్గిపోతయ్.

చలిజ్వరం - హరంహరం

మంచి తమలపాకులుతెచ్చి కడిగి వాటికి మధ్యలో వుండే ఈనెలను తీసివేసి ఆఆకులపైన కుప్పింటాకు రసం రెండుచుక్కలువేసి కొద్దిగా సున్నం, వక్క కలిపి నాలుగాకులను బుగ్గనపెట్టుకొని సేవిస్తూవుంటే చలి జ్వరం సంహారమౌతుంది.

పిల్లల - పొడిదగ్గు తగ్గుటకు

బిడ్డలవయసునుబట్టి తమలపాకురసం మూడు చుక్కలనుండి పావుచెంచావరకు సమంగా తేనె కలిపి రెండుపూటలా పిల్లలచేత నాకిస్తూవుంటే పొడిదగ్గు తగ్గిపోతుంది.



సెగగడ్డలు - పగిలిపోవుటకు

తమలపాకుకు నెయ్యిరాసి నిప్పుసెగపైన వేడిచేసి గడ్డలపైనవేసి కట్టుకట్టాలి. ఈకట్టు పూటకు ఒకటి చొప్పున రెండుపూటలా మార్చికట్టాలి. ఇలాచేస్తే ఒక్క రోజులోనే సెగగడ్డలు పగిలిపోయి బాధతగ్గిపోతుంది.

ఎండిపోయే పిల్లలకు - ఎదురులేనియోగం

మేలురకమైన తమలపాకులు నాలుగుతెచ్చి కడిగి పెద్దఈనెలు తీసివేసి సున్నంరాసి అందులో కొంచెం కాచుపొడి, వక్కపలుకులు, కామంచి (బుడ్డకాశి) చెట్టు ఆకులు మూడుపెట్టి తాంబూలంలాగా చుట్టి ఇంటి లోని పెద్దవారు తమనోట్లో పెట్టుకొని దాన్ని బాగా నమిలి అరసాన్ని ఎండిపోయినపిల్లల వెన్నముకపైన పడేటట్లుగా ఉమ్మిలాగా వేయాలి. అలావేసి అది కారి పోకుండా వెంటనే మరొకరు దాన్ని వెన్నుపూసలోకి ఇంకిపోయేలా చేతితో బాగా మర్దనచేయాలి.

అలాచేస్తుంటే వెన్నెముకచుట్టూ లోపలినుండి చిన్న చిన్న పురుగులు బయటికివస్తయ్. వెంటనే వాటిని తీసిపారవేయాలి. ఇలా రోజుకు ఒకసారి చొప్పున వరుసగా మూడురోజులుచేస్తే, కట్టెపుల్లలవలె ఎండి పోయిన పిల్లలు తిరిగి శక్తివంతులౌతారు. వారి ఎండు వ్యాధి హరించిపోతుంది.

కొరుకుడు రోగానికి - తమలపాకురసం

తమలపాకురసాన్ని కొరుకుడుపుండ్లపైన పట్టిస్తూ వుంటే ఆశ్చర్యకరంగా ఆరోగంవల్ల వచ్చినమంట, పోటు తగ్గడమేకాక అంగాన్ని తినివేసే కొరుకుడు రోగం కూడా తగ్గిపోతుంది. ✱

45. తరగని ఔషధ విలువల ఖేడు - తంగేడు

ఆయుర్మాత బిడ్డలారా! మన దురదృష్టాన్ని తలచుకుంటేనే ఎంతో బాధకలుగుతుంది. కళ్ళముందే కమనీయమైన తంగేడులాంటి ఓషధులు కనిపిస్తూ వున్నా వాటి విలువలు తెలుసుకోలేక ఆసుపత్రులకు పరుగులుతీస్తూ మనకష్టార్జితాన్ని వృధాచేసుకొంటూ ఇబ్బందులు పడుతున్నాం. తంగము అంటే బంగారము అని అర్థం. బంగారపు రంగు పూలు పూస్తూ బంగారములాగే అతివిలువైన ఔషధ గుణాలతో నిండి వున్న తంగేడుచెట్టు ఊరుఊరునా పెరుగుతూవున్నయ్. వాటి ఆకులు, పూలు, గింజలు, బంక, వేరుబెరడు, కాండంబెరడు అన్నీ అద్భుతమైన అమృతగుణాలతో నిండివున్నయ్. దీని పుల్లతో పండ్లుతోమితే అన్ని పండ్లరోగాలు మాయమై పండ్లుగట్టిపడతయ్. ఆలస్యం చేయవద్దు. ఈ వ్యాసం చదివినవెంటనే ఈ విజ్ఞానాన్ని పల్లెపల్లెకు చేర్చడానికి సమాయత్తంకండి, కదలండి......



తంగేడుచెట్టు - పేర్లు

సంస్కృతంలో ***తలపోటలి*** అని, హిందీలో ***తర్వార్*** అని, తెలుగులో **తంగేడుచెట్టు** అని, లాటిన్‌లో Cassia auriculata అని ఇంగ్లీషులో Maturetea tree అంటారు.

తంగేడు చెట్టు - రూప గుణ ప్రభావాలు

తంగేడులో తుప్పతంగేడు, చెట్టుతంగేడు అనే రెండు రకాలున్నయ్. ప్రస్తుతం మనం అన్నిచోట్ల దొరికే తుప్పతంగేడు గురించి తెలుసుకుందాం. ఇది రెండుమీటర్ల ఎత్తువరకు పెరుగుతుంది. ఆకులు చింతాకులవలె కొంచెం పెద్దగావుంటయ్. పసుపు పచ్చని బంగారపురంగుపూలు గుత్తులు గుత్తులుగా పూస్తయ్. సంవత్సరానికి రెండుసార్లు పూలు పూస్తుంది. వీటికాయలు శీకకాయ కాయల్లాగా సన్నగా పొడవుగా వుంటయ్. లోపల గోధుమ రంగుతో గింజలుంటయ్.

ఈ చెట్టు సర్వాంగాలు వగరుగా వుంటయ్. వేరు వేడిచేస్తుంది. పూవు, ఆకు, గింజలు చలువచేస్తయ్. దీని ఉపయోగాలు తెలుసుకుందాం.

ఉధృతమైన ఉబ్బసపు దగ్గుకు

దీనివేరును తెచ్చి కడిగి చిన్నచిన్న వక్కపలుకుల్లాగా ముక్కలుచేసి ఆరబెట్టి నిలువవుంచుకోవాలి. ఈముక్కలను రోజుకు రెండు లేదా మూడుసార్లు నోటిలో వేసుకొని నమిలి లేదా చప్పరిస్తూ రసం మింగుతూవుంటే ఎంతతీవ్రమైన దగ్గుఅయినా ఖచ్చితంగా తగ్గుతుంది.

వేడివల్ల కలిగే - తలపోటుకు

తంగేడుఆకును నలగ్గొట్టి కొంచెం ఆవునేతితో వేయించి ఆముద్దను తలపైనవేసి బట్టతో కట్టుకడుతూ వుంటే వేడివల్లవచ్చిన తలపోటు తగ్గిపోతుంది.

మధుమేహానికి - మంచిమార్గం

నీడలో ఆరబెట్టి ఎండించిన తంగేడుపూలపొడి, ఉసిరికకాయలపొడి, మంచిపసుపు వీటిని సమ భాగాలు తీసుకొని కలిపి నిలువవుంచుకోవాలి. రోజూ రెండుపూటలా ఆహారానికి అరగంటముందు అరగ్లాసు కాచిచల్లార్చిన నీటిలో అరచెంచానుండి ఒక చెంచావరకు ఈపొడిని కలిపి తాగుతూవుంటే మధుమేహం బాగా అదుపులోకివస్తుంది.

మూత్రంలో - సుద్దపోతూవుంటే

తంగేడుపూలపొడి 100గ్రా॥, దోరగా వేయించిన ధనియాలపొడి 100గ్రా॥, పటికబెల్లంపొడి 100గ్రా॥ కలిపి నిలువవుంచుకోవాలి. రోజూ రెండుపూటలా ఆహారానికి గంటముందు ఒకటీస్పూన్‌పొడి అరగ్లాసు చల్లని నీటిలోకలిపి సేవిస్తూవుంటే 40రోజుల్లో మూత్రంలో తెల్లగాపోయే సుద్దరోగం అణగిపోతుంది. శరీరానికిబలంకలిగి మూత్రంతెల్లగా వస్తుంది.

సమస్త జ్వరాలకు -వాతరోగములకు

ఒక నులకమంచంపైన రోగిని పడుకోబెట్టాలి. మంచానికి నాలుగువైపులా గాలిదూరకుండా బట్టలు కట్టాలి. తంగేడు అన్నిభాగాలు మెత్తగా నలగ్గొట్టి ఒకవెడల్పాటి బేసిన్‌లోవేసి నిండా నీరుపోసి బాగా మరిగించి ఆబేసిన్‌ను తీసుకొచ్చి మంచంకింద పెట్టాలి. దానిపైన పెట్టిన మూతతీయగానే వేడివేడి ఆవిరి అడుగునుండి నులకమంచం సందులగుండా పైనపడుకొన్న రోగి శరీరానికి తగులుతూవుండాలి. ఈ బేసిన్‌ను క్రమంగా పాదాలదగ్గరనుండి కొంచెం కొంచెం జరుపుతూ తలవైపుకులాగుతూ వుండాలి. రోగిని కొద్దిసేపు వెల్లకిలా కొద్దిసేపుబోర్లా పడుకోబెట్టాలి. ఇలా చేస్తుంటే తంగేడు ఆవిరికి శరీరంనుండి చెమట కారిపోయి అన్నిరకాల విషజ్వరాలు ఖచ్చితంగా తగ్గిపోతయ్.

అంతేగాకుండా, అన్నిరకాల నొప్పులు, వళ్ళు బిగుసుకుపోవడం, మనిషి కదలలేక పోవడం వంటి సమస్యలు కూడా నివారించబడతయ్. రోజుకు ఒకసారిచొప్పున నాలుగైదుసార్లు చేస్తే చాలు.

అన్నిరకాల విరేచనాలకు

తంగేడు కాండముపై బెరడు 10గ్రా॥, మేడిచెట్టు బెరడు 10గ్రా॥ కడిగి నలగ్గొట్టి అరలీటరు నీటిలోవేసి పావులీటరు కషాయంమిగిలేవరకు మరగబెట్టి వడపోసిచల్లార్చి రెండులేకమూడు మోతాదులుగా తాగిస్తూవుంటే అన్నిరకాల విరేచనాలు ఆగిపోతయ్.

కంటి ఎరుపులు, మంటలు నీరుకారడం

తంగేడుచెట్టునుండి చిగురాకును గానీ పూలను గానీ తెచ్చి కొద్దిగానలగ్గొట్టి ఆవునేతితో దోరగా వేయించి ఒకబట్టలోవేసి గోరువెచ్చగా అయిన తరువాత కళ్ళపైన పెట్టి కట్టుకడుతూవుంటే కంటి సమస్యలన్నీ తీరిపోతయ్.

తంగేడుకాఫీ

తంగేడుపూవులను నీడలో ఆరబెట్టి పొడి చేసుకోవాలి. ఈ పొడి 80గ్రా॥, దోరగా వేయించిన ధనియాలపొడి 40గ్రా॥ దోరగావేయించిన పత్తిగింజల పొడి 40గ్రా॥, దోరగా వేయించిన ఏలకకాయల గింజలు 30గ్రా॥ గులాబి మొగ్గలపొడి 30గ్రా॥ ఇవన్నీ కలిపి నిలువవుంచుకోవాలి.

మామూలుగా కాఫీ ఎలా తయారుచేస్తారో అదేవిధంగా ఈపొడిని నీటిలోవేసి కషాయంకాచి పాలు చక్కెరకలుపుకొని రోజూ రెండుపూటలా తాగవచ్చు. ఇది చాలారుచికరంగా సువాసనగా వుంటుంది.

ఈ తంగేడుకాఫీ తాగుతూవుంటే శరీరానికి బలం, వీర్యవృద్ధి, మేహశాంతి కలిగించడమేకాక శరీరానికి చలువచేస్తుంది. ఇది వాడేవారికి గుండెజబ్బురాదు. ముఖ్యంగా విద్యార్థులకు ఉద్యోగులకు ఇది వరం.

అతిమూత్రం - అదృశ్యం

తంగేడువేర్లపైబెరడు పొడిచేసుకొని పెట్టుకొని పావుచెంచాపొడి ఒకచెంచా మేకవెన్న కలిపి రెండుపూటలా 40రోజులపాటు సేవిస్తే అతిమూత్రం అదృశ్యమైపోయి తిరిగిరాకుండా పోతుంది.

నపుంసకత్వం హరించుటకు



ప్రతిరోజూ ఉదయంపూట తంగేడు మొగ్గలు పది తీసుకొని ఒక్కొక్కటే నిదానముగా నమిలితిని ఒక కప్పు ఆవుపాలలో ఒకచెంచా చక్కెరకలిపి తాగుతూ వుంటే మధ్యలోవచ్చిన నపుంసకత్వంమాయమై పోతుంది.

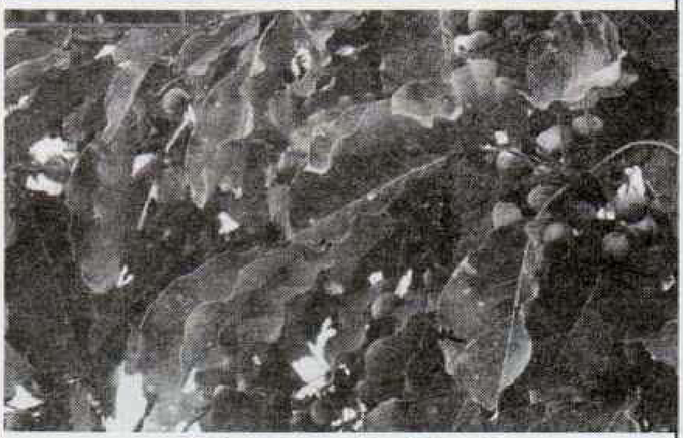
బాలెంతల సూతికా జ్వరమునకు

తంగేడుచెట్టు పైబెరడు 15 గ్రా॥ వంటాముదము 5 గ్రా॥, పచ్చకర్పూరం 2 గ్రా॥ కలిపి మెత్తగాదంచి బఠాణిగింజలంత మాత్రలుచేసి నీడలో గాలికి ఎండబెట్టాలి.

పూటకు ఒకటి లేక రెండు మాత్రలు జ్వర తీవ్రతనుబట్టి గోరువెచ్చని నీటితో రెండుపూటలా సేవిస్తూవుంటే బాలెంత జ్వరం తగ్గిపోతుంది. ✸

46. తేనేలూరే ఔషధ శక్తుల ఆటపట్టు - తానిచెట్టు

ప్రియపాఠకా! విశ్వవిఖ్యాతమైన త్రిఫల వృక్షాలలో ఈ తానిచెట్టు ఒకటి. పూర్వకాలంలో ప్రతిగ్రామంలో కరక, ఉసిరి, తాని చెట్లతోకూడిన త్రిఫలవనాలు ఊరికి ఉత్తరపు దిక్కులో పెంచుకొనేవారు. ఆ ఫలాలను ఊరిప్రజలంతా సమంగా పంచుకొని ఆ సంవత్సరమంతా వాడుకొంటూ రోగమంటే ఏమిటో తెలియకుండా హాయిగా జీవించేవారు. క్రమక్రమంగా అనేక విదేశాల విషనాగరికతలు మనదేశంలో ప్రవేశించడంవల్ల భారతీయ గ్రామీణవ్యవస్థ భ్రష్టుపట్టిపోయింది. ఈనాడు గ్రామాలలో పెద్దవృక్షాలు ఒకటికూడా కనిపించడంలేదు. అందుకే అందాల ఆరామాలుగా ఒకప్పుడు వెలిగిన మనగ్రామాలు ఈనాడు రోగాల నరకకూపాలుగా మారిపోయినయ్. ఈ త్రిఫలాల గురించి గ్రామ గ్రామాన చాటిచెప్పి మరలా త్రిఫలవృక్షాలను నాటించి వాటిఉపయోగాలను ప్రజలకుచాటించాలని సూచిస్తున్నాము.



తానిచెట్టుకు - తగువైన పేర్లు

సంస్కృతంలో *విభీతకి, బహువీర్య, విషఘ్న* అని, హిందీలో *బహేడ, గుల్లా* అని, తెలుగులో *తానికాయల చెట్టు, తాడికాయలచెట్టు* అని, లాటిన్‌లో Terminalla Belerica అని ఇంగ్లీషులో Bedda Nuts అంటారు.

తానిచెట్టు - రూప గుణ ప్రభావాలు

ఈ వృక్షము 8నుండి 20 అడుగుల ఎత్తువరకు పెరుగుతుంది. మాఘ, ఫాల్గుణ, మాసాలలో పూలు పూసి కార్తీక, పుష్యమాసాలలో పండ్లుకాస్తుంది. కొన్నిచెట్లు చిన్నపండ్లను కొన్నిచెట్లు పెద్దపండ్లను కాస్తయ్. ఈ పండ్లబెరడులో పసుపురంగు ద్రవము స్రవిస్తుంది.

తానికాయ చేదుగా, మధురముగా వుండి తేలికగా జీర్ణమై మృదువిరేచనాన్ని కలిగిస్తుంది. నేత్రాలకు తలవెంట్రుకలకు హితకారి. స్వరభంగము, నాసా రోగములు, రక్తవికారములు, హృదయరోగము మొదలైనవాటిని హరించివేస్తుంది. ఇతర ఉపయోగాలు తెలుసుకుందాం.

నపుంసకత్వమునకు - నాణ్యమైన మార్గం

నాటుఆవునేతిలో దోరగా వేయించిన తాని కాయబెరడుపొడి అరచెంచా మోతాదుగా 10గ్రా॥ బెల్లంతోకలిపి రోజూ రెండుపూటలా ఆహారానికి గంటముందు సేవిస్తూవుంటే క్రమంగా అమితమైన వీర్యశక్తి కలిగి నపుంసకత్వం హరించిపోతుంది.

శరీరంపైన మంటలు, వాపులు తగ్గుటకు

పైత్యప్రకోపము వలన అరికాళ్ళు, అరిచేతులు మొదలైనచోట్ల తీవ్రమైన మంటలు పుట్టినప్పుడు తానికాయలలోని విత్తనములు మంచినీటతో మెత్తగా నూరి ఆ ముద్దను పైన లేపనంచేస్తూవుంటే మంటలు, వాపులు తగ్గిపోతయ్.

అతిసారం - హరించుటకు

తానికాయలబెరడుపొడి 3గ్రా॥, దోరగా వేయించిన లవంగాలపొడి1 గ్రా॥, తేనె అరచెంచా కలిపి రోజూ రెండుపూటలా సేవిస్తూవుంటే అతిసారం హరించిపోతుంది.

కనులలోని పూవులు - కరిగిపోవుటకు

తానికాయలలోని గింజలను పగులకొడితే పప్పు వస్తుంది. ఆపప్పును ఆరబెట్టి నిలువచేసుకోవాలి.

రోజూరాత్రి నిద్రించేముందు సానరాయిపైన ఒకచుక్క నీటిబొట్టువేసి తానిగింజలపప్పుతో అరగదీసి ఆ గంధాన్ని (కందిబద్దంత) కళ్లలో పెడుతూవుంటే కంటిపూలు కరిగిపోతయ్.

అన్నిరకాల వాతనొప్పలకు

తానికాయబెరడుపొడి, కరక్కాయలబెరడుపొడి, బాగాశుద్ధిచేసిన లోహభస్మం సమభాగాలుగా కలిపి పూటకు 2గ్రా॥మోతాదుగా ఒకచెంచా తేనెకలిపి ఆహారానికి గంటముందు సేవిస్తూవుంటే అన్నిరకాల వాతరోగాలు హరించి పోతయ్.

గొంతుబొంగురు - తగ్గుటకు

తానికాయ బెరడుపొడి దోరగావేయించిన పిప్పళ్ళ పొడి సైంధవలవణంపొడి సమభాగాలుగా నూలు బట్టలో వస్త్రఘాళితంచేసి నిలువవుంచుకోవాలి. పూటకు 3 గ్రా॥ మోతాదుగా ఒకకప్పు పులిసిన గంజిలో కలిపి రెండుపూటలా తాగుతువుంటేగొంతు బొంగురు మాయమైపోతుంది.

ధగధగలాడే - దంతచూర్ణం

తానికాయ బెరడుపొడి, కరక్కాయబెరడుపొడి, తుమ్మకాయలపొడి, పొంగించిన పటికపొడి, పలుచని నూలుబట్టలో వస్త్రఘాళితంపట్టిన ఎర్రమట్టి ఇవన్నీ ఒక్కొక్కటి 20 గ్రా॥ చొప్పున తీసుకోవాలి. తరువాత లవంగాలపొడి 15గ్రా॥, హారతికర్పూరం 10గ్రా॥, సైంధవలవణం 15గ్రా॥, తెల్లమిరియాలపొడి 5గ్రా॥, అక్కలకర్రపొడి 15గ్రా॥, మంజిష్ఠపొడి 15గ్రా॥, పిప్పర్‌మెంట్ ఆయిల్ 5గ్రా॥ అవన్నీకలిపి ఒక గాజుసీసాలో నిలువవుంచుకోవాలి.

ఈచూర్ణంతో రోజూరెండుపూటలా పళ్ళు తోముతూవుంటే పండ్లనుండి చీము, రక్తంకారడం, పిప్పిపండ్లురావడం, పండ్లువూడిపోవడం,చిగుర్లవాపు మొదలైన దంతరోగాలన్నీ రెండునెలల్లో సంపూర్ణంగా మాయమైపోయి పళ్ళు ముత్యాలవలె ధగధగ మెరుస్తూ వుంటయ్.

అన్నిరకాల దగ్గులకు - అద్భుతమార్గం

తానికాయలపొడి, కాచుపొడి, లవంగాలపొడి మిరియాలపొడి సమంగాతీసుకొని వీటిని తుమ్మచెక్క కషాయంతో మెత్తగానూరి బటాణిగింజంత మాత్రలుచేసి నీడలో గాలికి ఆరబెట్టి నిలువచేసు కోవాలి.

రోజూమూడుపూటలా ఒకమాత్ర సేవిస్తూ వుంటే అన్ని రకాల దగ్గులు తగ్గిపోతయ్.



ఉబ్బసం పూర్తిగా హరించుటకు

తానికాయబెరడు 200 గ్రా॥, తులశాకులు 100 గ్రా॥ వీటిని ఒకలీటరు మంచినీటిలో, ఒకరోజంతా నానబెట్టి ఆతరువాత పావులీటరు కషాయం మిగిలేటట్లు మరగబెట్టి దించి వడపోయాలి. ఈ కషాయాన్ని పూటకు 20గ్రా॥ మోతాదుగా రెండు లేదా మూడుపూటలా తాగుతూవుంటే ఉబ్బసం పూర్తిగా హరించిపోతుంది.

స్త్రీల బట్టంటురోగములకు

తానికాయలబెరడు 20గ్రా॥,ఉసిరికకాయలబెరడు 20గ్రా॥ పావులీటరునీటిలోవేసి సగం కషాయం మిగిలేవరకు మరిగించి వడపోసి దానిలో పంచదార 20గ్రా॥ కలిపి రెండుపూటలా సేవిస్తూవుంటే స్త్రీల బట్టంటువ్యాధులు హరించిపోతయ్.

యోని బిగువుకు - యోగ్యమైనమార్గం

తానికాయలబెరడు గొడ్డుకాకరదుంప సమంగా పొడిచేసుకొని నిలువవుంచుకోవాలి. రోజూ సాయంత్రం స్నానంతరువాత ఈపొడిని తగినంత తేనెతోకలిపి యోనికి లేపనం చేస్తూవుంటే క్రమంగా సంకుచితమై బిగువుగా మారుతుంది.

గుండెనొప్పలకు - గురియైనమార్గం

తానికాయబెరడుపొడి 5గ్రా॥, నాటు ఆవునెయ్యి 10గ్రా॥, పాతబెల్లం 20గ్రా॥, వీటిని పావులీటరు వేడి నాటుఆవుపాలలో కలిపి పూటకు ఒకమోతాదుగా రెండుపూటలా తాగుతూవుంటే గుండెనొప్పి, జీర్ణజ్వరం రక్తపిత్తం హరించిపోతయ్.



2001-2003వ సంవత్సరముల 24 మాసపత్రికల సంపుటి



47) తామరపూలచెట్టు



48) తిప్పతీగ



49) తులసి



50) తుంగముస్తలు



51) తుమ్మ



52) తుమ్మికూర



53) తెల్లగలిజేరు



54) దానిమ్మచెట్టు



55) దిరిసెన చెట్టు



56) దింటెన



57) దూలగొండి



58) దూసరి



59) ద్రాక్షపండ్లు



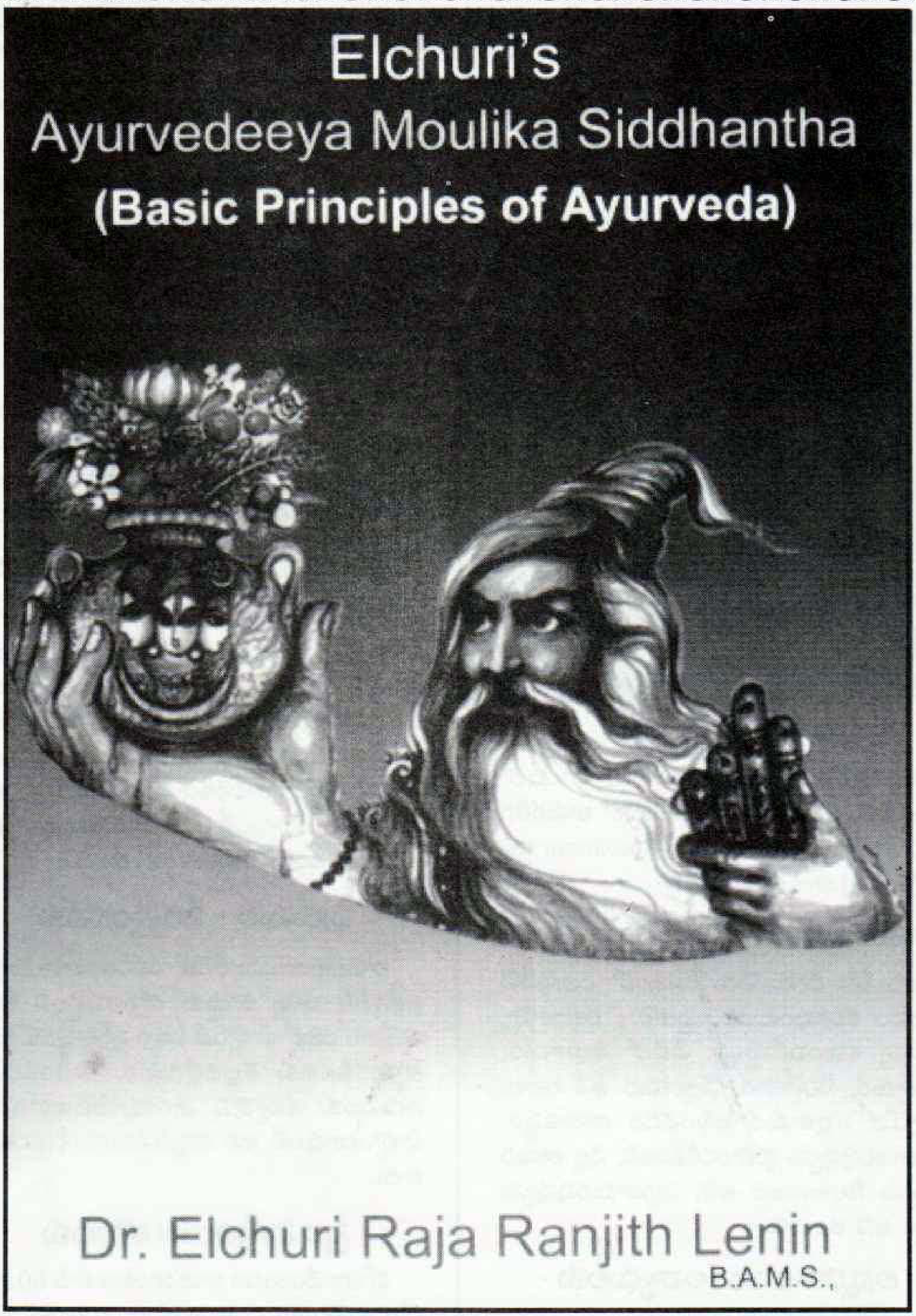
60) దొండచెట్టు



61) నల్లేరు



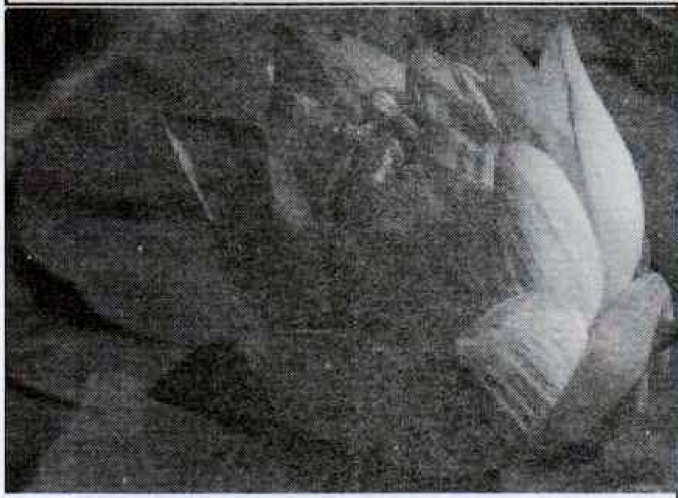
62) నిమ్మ


Elchuri's
Ayurvedeeya Moulika Siddhantha
(Basic Principles of Ayurveda)
Dr. Elchuri Raja Ranjith Lenin
B.A.M.S.,

చదవండి - చదివించండి

47. తామరతంపరలవంటి ఔషధగుణాలుగల - తామరపూలచెట్టు

ప్రియపాఠకోత్తమా! మీవూరిలో చెరువులలోను పెద్దపెద్ద నీటిగుంటలలోను తామరచెట్లు పెరిగి అందమైన పూలుపూసివుండటం గమనించావా? ఎంత బురదనీటిలో పెరిగినాకూడా ఈ తామర తీగలకు ఆబురద అంటుకోదు. అదే దీని ప్రత్యేకత. నీటిని పరిశుభ్రం చేయడంలో తామరచెట్టు అగ్రగణ్యమైనది. తామరపువ్వు లక్ష్మీదేవికి నివాసస్థానమని అనాదిగా మనపెద్దలు చెప్పిన మాటలోనే ఈచెట్టు ఔన్నత్యం మనంఅర్థం చేసుకోవచ్చు. దీని సర్వాంగాలు అనేక శారీరక, మానసిక రుగ్మతలను పోగొట్టగలవు. వీటి ప్రయోజనాలు తెలుసుకుందాం. అందరికీ తెలియజేద్దాం.



తామరతీగ - పేర్లు

సంస్కృతంలో *పద్మమూల* అని, హిందీలో ***కమలకంఠి, కమలకందా*** అని, తెలుగులో తామరతీగ అని, లాటిన్‌లో Nelumblum Speciosum అని ఇంగ్లీషులో Lotus అంటారు.

తామరతీగ - రూప గుణ ప్రభావాలు

ఇది తీపి వగరు చేదు రుచులతో చలువచేసే స్వభావం కలిగివుంటుంది. పైత్యాన్ని, రక్తపిత్తాన్ని, తాపాన్ని శమింపచేస్తుంది. వీటిలో తెల్లతామర, ఎర్రతామర, నీలితామర, నల్లతామర అనే రకాలు వున్నయ్. నల్లతామర లభించడం చాలాకష్టం. తెల్లతామరపువ్వును ప్రపౌండరీకంఅని, నల్ల తామర పువ్వును నీలాంబుజం అని, ఎర్రతామరపువ్వును పద్మం అని అంటారు.

అన్నిరకాల మూలవ్యాధులకు

తామరపూల రేకులను 20 గ్రా॥ మోతాదుగా ఒకచెంచా తేనె, ఒకచెంచా వెన్న, ఒకచెంచా చక్కెర కలిపి రెండుపూటలా తింటూవుంటే క్రమంగా సకల మూలవ్యాధులు హరించిపోతయ్.

అతిదాహం - అణగిపోవుటకు

తామరగింజలలోని పప్పు 20 గ్రా॥, అరలీటరు నీటిలోవేసి ఒకగంట నానబెట్టి ఆతరువాత నీటిని వడపోసుకొని కొద్దికొద్దిగా తాగుతూవుంటే పిల్లలకు లేక పెద్దలకు కలిగిన అతిదాహం అణగారిపోతుంది.

పిల్లల గుండెజబ్బులు - హరించుటకు

తామరదుంప, మొగిలిగడ్డ, దోరగావేయించిన సొంఠి, దోరగా వేయించిన పిప్పళ్ళు, సమభాగాలుగా తీసుకొని విడివిడిగా చూర్ణంకొట్టి మొత్తం కలిపి నిలువ వుంచుకోవాలి. పూటకు ఒకగ్రాముమోతాదుగా రెండు గ్రాముల తేనెతోకలిపి రెండుపూటలా తినిపించి తెల్లమద్దిచెక్కతో కాచినకషాయం పావుకప్పు అనుపానంగా తాగిస్తూవుంటే పిల్లల గుండెజబ్బులు త్వరగా తగ్గిపోయి వంటికి బలం కలుగుతుంది.

పురుషుల - వీర్యస్తంభనకు

తామరగింజలను తేనెతో నవనీతంలాగా మెత్తగా అరగదీసి దాన్ని బొడ్డుకు లోపలపట్టించి ఆరిన తరువాత రతిలో పాల్గొంటే వీర్యం స్తంభిస్తుంది. (లేక) తామరతీగఆకు తెల్లజిల్లేడువేరు ఈరెండింటిని నడుముకు కట్టుకొని పురుషుడుసంభోగంలో పాల్గొంటూవుంటే అవి విప్పదీసేవరకు వీర్యపతనం కాదు.

స్త్రీల హిస్టీరియా తగ్గుటకు

దోరగా వేయించిన తామరగింజల పొడి 50 గ్రా॥, దోరగా వేయించిన పిప్పళ్ళపొడి 100గ్రా॥ కలిపి నిలువ వుంచుకోవాలి. పూటకు 2గ్రా॥ మోతాదుగా ఒక చెంచాతేనె కలిపి రెండు లేదా మూడుపూటలా సేవిస్తూ వుంటే స్త్రీల హిస్టీరియా జబ్బు తగ్గిపోతుంది.

స్త్రీల ఎర్రబట్ట తగ్గుటకు

తామరతూడులను ముక్కలుగాకోసి నాటు ఆవునెయ్యిలో వేయించి పూటకు 10 గ్రా॥ ముక్కలు ఆవుపెరుగుతోపాటు అన్నంలో కలుపుకొని తింటూ వుంటే స్త్రీల ఎర్రబట్టరోగం ఎగిరిపోతుంది.

స్త్రీల యోని బిగువుగా మారుటకు

తామరపువ్వులను కాడతోసహా మెత్తగానూరి చిటికెనవేలంత కణికలు తయారుచేసి నీడలో గాలి తగిలేచోట పూర్తిగా ఆరిపోయేవరకు ఆరబెట్టాలి. తరువాత యోని విశాలమైన స్త్రీలు ఈకణికను యోనిలోపల ఉంచి రెండుమూడు గంటల తరువాత తీసివేసి కడిగి ఆరబెడుతూ వుండాలి. ఇలాచేస్తూ వుంటే క్రమంగా యోనిబిగువుగా మారుతుంది.

స్త్రీల తెల్లబట్ట - తగ్గిపోవుటకు

తామరగింజలపప్పు, తెల్లజీలకర్ర, సుద్దపొడి ఒక్కొక్కటి 10గ్రా॥చొప్పున, దోసగింజలపప్పు 20గ్రా॥, చింతగింజలపప్పు 30గ్రా॥చొప్పున అన్నింటిని కలిపి నిలువ వుంచుకోవాలి.

పూటకు 3గ్రా॥ చొప్పున ఈ పొడిని ఒకకప్పు బియ్యంకడిగిన నీరులోకలిపి రెండుపూటలా సేవిస్తూ వుంటే ఎంతోకాలంనుంచి బాధపెట్టే తెల్లబట్టరోగం కూడా పూర్తిగా తగ్గిపోతుంది.

స్త్రీల స్తనములు గట్టిగా అగుటకు

తామరగింజలపొడి 100 గ్రా॥, పంచదారపొడి 200 గ్రా॥ కలిపి నిలువవుంచుకోవాలి. రోజూ రెండుపూటలా పూటకు ఒకటీస్పూన్ మోతాదుగా తింటూవుండాలి. దానితోపాటు తామరపూలను మెత్తగానూరి ఆ ముద్దను స్తనాలపైన పట్టులాగావేసి ఆరిపోయినతరువాత కడుగుతూ వుండాలి.

ఇలా ఒక నెలరోజులపాటు చేస్తే స్తనాలు దృఢంగా మారతయ్.

క్షయరోగం - హరించుటకు

తామరపూలరేకులు 20గ్రా॥ ఒకగ్లాసు మంచినీటిలో వేసి ఒకకప్పు కషాయం మిగిలేవరకు మరగబెట్టి వడపోసి అందులో ఒకచెంచా పటికబెల్లం పొడి కలిపి సేవిస్తూవుంటే క్షయరోగం నివారించబడు తుంది.



అందమైన పిల్లలు పుట్టాలంటే ?

తామరగింజలపప్పు 10గ్రా॥, నీడలో ఆరబెట్టిన కలువపూల ఆకులు 50గ్రా॥, విడివిడిగా పొడిచేసి కలిపి అందులో పంచదారపొడి 60గ్రా॥ కలిపి నిలువ వుంచుకోవాలి. స్త్రీలు గర్భందాల్చిన మూడవ నెల నుండి రోజూ పూటకు 3గ్రా॥ చొప్పున ఒకకప్పు నాటుఆవుపాలలో ఈపొడిని కలుపుకొని రెండు పూటలా సేవిస్తూవుంటే వారికి పుట్టేసంతానం మహా సౌందర్యవంతులవుతారు.

శారీరక బలం పెరుగుటకు

తెల్లతామరపూలను తెచ్చి వాటికి నాలుగురెట్లు ఎక్కువ నీరుకలిపి నాలుగవవంతు కషాయం మిగిలేవరకు మరగబెట్టాలి. తరువాత వడపోసి ఆ కషాయంలో సమానతూకంగా పటికబెల్లంపొడి కలిపి చిన్నమంటపైన లేతపాకం వచ్చేంతవరకు మరిగించి తామరపూల షర్బత్ తయారుచేసుకోవాలి.

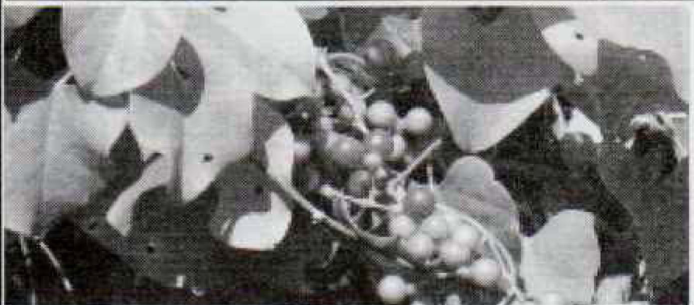
దీనిని రోజూ రెండుపూటలా రెండుచెంచాల మోతాదుగా అరకప్పు గోరువెచ్చని పాలలో కలుపుకొని తాగుతుంటే శరీరానికి అమితమైనబలం కలుగు తుంది.

అన్నిరకాల జ్వరాలకు

తామరతూండ్లు తుంగగడ్డలు ఈ రెండింటిని సమంగా కలిపి దంచి 40 గ్రా॥ముద్దను అరలీటరు నీటిలోవేసి పావులీటరుకషాయానికి మరగబెట్టి వడపోసి ఆ కషాయాన్ని రెండుపూటలా సగంసగం తాగుతువుంటే అన్నిరకాలజ్వరాల హరించి పోతయ్. ✸

48. తిప్పలనే రోగాలనుండి తప్పించే - తిప్పతీగ

ఆయుర్మాత ముద్దుబిడ్డలారా! ముగ్గురమ్మలకు మూలపుటమ్మ అయిన ఆజగన్మాత ప్రతిరూపంతో ఈ భరతభూమిపై పుట్టిన జరామరణాలులేని అమృతలత తిప్పతీగ. అందుకే దీన్ని మహర్షులు కుండలిని అంటారు. ఇది కొండలు, గుట్టలు, అరణ్యాలు, చెట్లు విస్తారంగావుండే కంచెలపైన మొలుస్తుంది. మెట్ట ప్రాంతాలలో దాదాపుగా ఇదిలేనిచోటు వుండదు. ఈచెట్లకు బఠాణిగింజలంత ఎర్రనికాయలు గుత్తులు గుత్తులుగా కాచివుండటం గమనిస్తే ఈచెట్టును గుర్తుపట్టవచ్చు. "ఈ ఒక్క మొక్కచాలు - సకలరోగాలు నేలకూలు" అని ఆయుర్వేద మహర్షులు దీని ఔన్నత్యాన్ని వివరించారు. దీని ఆకులు కాడలు వేర్లు సర్వాంగాలు మృత్యువును జయించగల అమృతశక్తిని సంతరించుకొని వున్నయ్. దీన్ని పెంచి ఊరూరా నాటించి వీటి ఉపయోగాలు ప్రజలకు తెలియజేసేవారు శతకోటిపుణ్యాలను సంపాదించుకున్నవారౌతారు.



తిప్పతీగ - పేర్లు

సంస్కృతంలో *అమృతవల్లి, గూడుచీ,* అని, హిందీలో గిలోయ, **గుల్జేల్** అని, తెలుగులో **తిప్పతీగ** అని, లాటిన్‌లో Tinospora Cordifolia, Cocculus Cordifolius ఆంగ్లంలో Heart - Leaved Moon Seed అంటారు.

తిప్పతీగ - రూప గుణ ప్రభావాలు

వాత,పిత్త, కఫ సంబంధమైన సర్వరోగాలను సంహారంచేసే సామర్థ్యంతో త్రిదోషహరంగా వుంటుంది. ఇది చేదురుచితో ఉష్ణస్వభావంతో పని చేస్తుంది. దీని అద్భుత ప్రయోజనాలు తెలుసుకుందాం.

ఎన్నెన్నో క్రూరరోగాలకు - తిప్పతీగ

రోజూ ఉదయం లేక సాయంత్రం ఆహారానికి అరగంటముందు ఒక్కతిప్పతీగఆకును శుభ్రంగా కడిగి కొద్ది కొద్దిగా నమిలితింటూవుంటే 15 నుండి 30 రోజుల్లో అధికరక్తపోటు, కొలెస్ట్రాల్, మధుమేహం, దగ్గు, ఉబ్బసం, పాతజ్వరాలు, చర్మంపైగుల్లలు, పుండ్లు, గాయాలు, అతికొవ్వు, మూత్రావయవాలలో రాళ్ళు, మూత్రనాళంలో పుండు, లివర్ పెరుగుదల, ప్లీహాభివృద్ధి, సకల వాతనొప్పులు మొదలైన అనేక రకాల దీర్ఘకాలికవ్యాధులు కూడా అదుపులోకివస్తయ్.

తిప్పతీగ ఆకుతో - కారంపొడి

తిప్పతీగ ఆకులు కడిగి నీడలో గాలికి ఆరబెట్టి దంచి పొడిచేయాలి. దానితో సమానంగా లేత వేప చిగుర్లపొడి, కరివేపాకుపొడి, వీటికి సరిపోయేటంత జిలకర, ధనియాలు, మిరియాలు, ఎండుమిరప కాయలు, మొదలైన దినుసులన్నీ కలిపి రుచికరంగా తయారుచేసి నిలువవుంచుకోవాలి.

రోజూ రెండుపూటలా ఆహారంలో ఒకచెంచా పొడి కలుపుకొని తింటూవుంటే శరీరంలో అసమానంగా వున్న వాత, పిత్త, కఫాలు క్రమంగా సమానమై అన్ని రోగాలను ఎదిరించగల వ్యాధినిరోధకశక్తి వస్తుంది.

వాతరోగాలకు - తిప్పతీగ

తిప్పతీగపొడి, సన్నరాష్ట్రంపొడి, ఆముదపు వేర్ల పొడి, దోరగావేయించిన శొంఠిపొడి, దేవదారు చెక్క పొడి, వీటిని సమానంగా కలిపి నిలువవుంచు కోవాలి. ముప్పావులీటరు మంచినీటిలో 30గ్రా॥ పొడివేసి అర్ధపావులీటరు కషాయం మిగిలేవరకు మరిగించి వడపోసి రెండుపూటలా సగంసగం కషాయం గోరు వెచ్చగా ఒకచెంచా తేనెకలిపి సేవిస్తూ వుంటే అన్ని రకాల వాతరోగాలు సమసిపోతయ్.

బోదకాలువాపుకు - తిప్పతీగ

తిప్పతీగపొడి, శొంఠిపొడి, వాయువిడంగాలపొడి, దేవదారుచెక్కపొడి సమంగా కలిపి నిలువ వుంచు కోవాలి. రోజూ తగినంతపొడిని తీసుకొని అందులో సరిపోయేటంత నాటు ఆవుమూత్రం కలిపి మెత్తగా ముద్దలాగానూరి బోదవాపులపైన పట్టులాగా వేస్తుంటే క్రమంగా బోదవాపు హరించిపోతుంది.

అతికొవ్వుతగ్గుటకు - తిప్పతీగ

తిప్పతీగపొడి, త్రిఫలాలపొడి సమంగా కలిపి నిలువవుంచుకోవాలి. రోజూ ఒకగ్లాసు నీటిలో ఒకచెంచా పొడివేసి ఒకకప్పు కషాయం మిగిలేవరకు మరిగించి వడపోసి గోరువెచ్చగా ఒకచెంచా తేనె కలిపి ఉదయంపూట తాగాలి. ఒకగంటవరకు మరేమి తిన కూడదు, తాగకూడదు. దీనివల్ల క్రమంగా శరీరం లోని అతికొవ్వు కరిగిపోతుంది.

అధికరక్తపోటుకు - అమృత ఘృతం

నాటుఆవునెయ్యి 200గ్రా॥, నాటుఆవుమజ్జిగ 200గ్రా॥, నాటుఆవుపాలు 200గ్రా॥ ఒకపాత్రలో పోసి అందులో తిప్పతీగ సమూలం దంచిన రసం 800 గ్రా॥, కలిపి చిన్నమంటపైన మెల్లగా మరిగిస్తూ రసాలన్నీ ఇగిరిపోయి కేవలం నెయ్యి మిగిలేవరకు వేడిచేసిదించిచల్లార్చి, రెండుపూటలా ఆహారానికి గంటముందు ఒకచెంచానెయ్యి సేవిస్తూవుంటే అధిక రక్తపోటు అణగారిపోతుంది.

అన్ని చెవిరోగాలకు - అమృతాదిచూర్ణం

తిప్పతీగపొడి, దేవదారుచెక్కపొడి, శొంఠిపొడి, ఆముదపు వేర్లపొడి, సన్నరాష్ట్రంపొడి సమంగా కలిపి నిలువవుంచుకోవాలి.

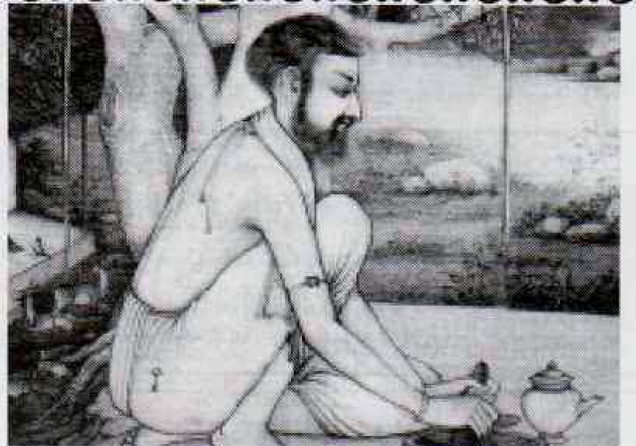
రోజూ రెండుపూటలా ఆహారానికి గంటముందు పూటకు పావుచెంచాపొడిని ఒక చెంచా తేనెతో కలిపి సేవిస్తూవుంటే చెవిపోటు, చెవిలో చీముకారడం, చెవిలోపుండ్లులేవడం, చెవిలోహోరు, చెవుడు మొదలైన చెవిరోగాలు తగ్గుతయ్.

నాలుక రోగాలకు - తిప్పతీగ

తిప్పతీగపొడి, వేపాకులపొడి దోరగా వేయించిన పిప్పళ్ళపొడి సమంగా కలిపినిలువ వుంచుకోవాలి. పావుచెంచాపొడిని నీటితో మెత్తగానూరి నాలుకకు పట్టిస్తూవుంటే ఆసమస్యలన్నీ తొలగిపోతయ్.

ఆగిన బహిష్టుకు - తిప్పతీగ

తిప్పతీగపొడి ఎండుద్రాక్షపండ్లు సమంగా కలిపి మెత్తగా దంచి ఆ ముద్దనునిలువ చేసుకోవాలి. బహిష్టు ఆగిపోయినవారు ఉదయం పరగడుపున పది నుండి ఇరవై గ్రాముల ముద్దను తిని ఒకకప్పు పాలు తాగుతూ వుంటే బహిష్టు మరలా వస్తుంది.



పైత్యరోగాలకు - తిప్పసత్తు

శరీరంలో పైత్యం ప్రకోపించి అతివేడివల్ల వచ్చే అన్నిరకాల అనర్థాలకు తిప్పతీగనుండి తయారు చేయబడిన తిప్పసత్తు, దోరగా వేయించిన జీలకర్ర పొడి, కండచక్కెరపొడి సమంగాకలిపి పూటకు మూడుగ్రాముల మోతాదుగా రెండుపూటలా నలభై రోజులపాటుతింటే అన్నిరకాల వేడిరోగాలు అదృశ్యమై రక్తశుద్ధి, రక్తవృద్ధి, దేహపుష్టి కలుగుతయ్.

ఏ రోగాలురాకుండా - తిప్పతీగ

ఇంట్లో తిప్పతీగను, గుంటగలగర మొక్కలను, పెంచుకొంటూ రోజూ ఒకతిప్పతీగ ఆకురసం దానితో సమంగా గుంటగలగరాకు రసం సమంగా తేనెకలిపి పరగడుపున సేవించేవారికి నూరేండ్లవరకు ఏవ్యాధి రాదు.

మొండి ఉబ్బసానికి - తిప్పతీగ

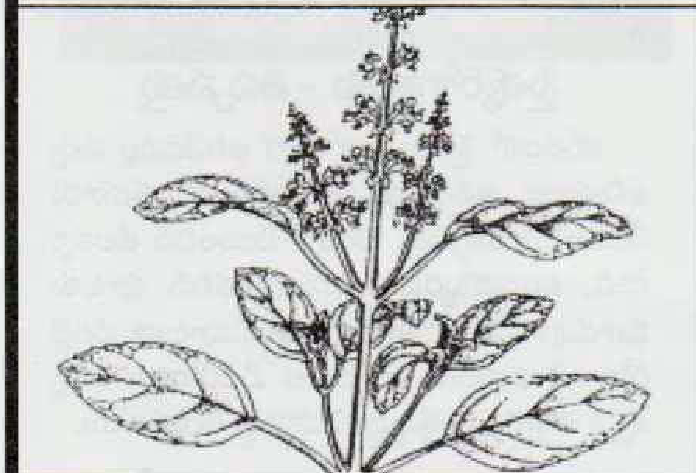
తిప్పతీగపొడి, దోరగావేయించిన పిప్పళ్ళపొడి, కరక్కాయపొడి, అతిమధురంపొడి, గంటుబారంగి పొడి, సమంగా కలిపి వుంచుకోవాలి. రెండుపూటలా 3గ్రా॥ పావుచెంచా తేనెతోతింటుంటే మొండిఉబ్బస రోగమైనా మూడువారాలలో హరించిపోతుంది.

దీర్ఘాయువుకు - అమృతరసాయనం

స్వయంగా తయారుచేయించుకున్న తిప్పసత్తు, కరక్కాయపొడి, తానికాయపొడి, ఉసిరికకాయపొడి, చిత్రమూలం వేరుపైబెరడుపొడి, వాయువిడంగాల పొడి, బాగా శుద్ధిచేసిన లోహభస్మం సమభాగాలుగా కలిపి నిలువవుంచుకోవాలి. దీనినిరోజూ రెండు పూటలా పూటకు 3 గ్రా॥ చొప్పున ఒకచెంచా తేనె కలిపి సేవిస్తుంటే రక్తశుద్ధి, రక్తవృద్ధి, అశేషయౌవనం నూరేండ్లు దీర్ఘాయువు ప్రాప్తిస్తుంది. ✱

49. తులాదండములో తూయలేనిది - తులసి

ప్రియపాఠకులారా! తులసిమొక్క భారతీయులకు అత్యంత పూజనీయమైనది. తులసిగాలి తగిలితేనే సమస్తరోగాలు సమసిపోతాయని ఏ రోగాలనైనా ఎదిరించగల వ్యాధినిరోధకశక్తి పెరుగుతుందని తెలుసుకున్న ఆయుర్వేద మహర్షులు ఇంటింటా తులసిమొక్కలను నాటించి వాటి ఉపయోగాలను ప్రజలకు వివరించి, నిత్యజీవితంలో తులసిని ఒకప్రధాన భాగస్వామిగా మార్చారు. తులసి గుణగణాలు వర్ణించడానికి మానవజీవితం సరిపోదు.



తులసికి - అనేకపేర్లు

సంస్కృతంలో *తులసి, వైష్ణవి, వృ(బృ)ందా, సుగంధా, పవిత్ర, పావని, విష్ణుప్రియ, లక్ష్మీప్రియ, కృష్ణవల్లభ, మాధవి, దేవదుందుభి* అని, హిందీలో *రామతులసి, కృష్ణతులసి* అని, తెలుగులో *లక్ష్మీతులసి, కృష్ణతులసి, భూతులసి, అరణ్యతులసి, గగ్గెర* అని, లాటిన్‌లో Ocinum Sanctum అని, ఇంగ్లీషులో Holy Basil అని అంటారు.

తులసి - గుణ ప్రభావాలు

లక్ష్మీతులసి ఆకుపచ్చని ఆకులతో మృదువైన స్వభావంతో వుంటుంది. దీని ఆకులరసం లేక కషాయం లేక వేరుకషాయం కొంచెం కారం చేదు కలిసి వుంటుంది. వేడిచేసే స్వభావంతో జ్వరాలను కఫాన్ని, దగ్గును, క్రిమిరోగాలను, కఫవాతములను హరింపచేసి రుచిని పుట్టిస్తుంది. బుద్ధిని, జఠరాగ్నిని పెంచుతుంది. ఇది వాత పిత్త కఫములనే త్రిదోషము లను హరిస్తుంది.

కృష్ణతులసి లక్ష్మీతులసికన్నా అధిక శక్తివంతమైనది. ముఖ్యంగ అంటువ్యాధులను కఫ రోగములను ఉదరరోగములను చర్మరోగములను గుండెరోగము లను పోగొట్టడంలో ఇది గొప్పది.

ముక్కులోపుండ్లు - గాలిఆడకపోవడం

తులసిదళాలను నీడలో ఆరబెట్టి దంచి వస్త్ర ఘాళితంచేసి రెండుపూటలా చిటికెడుపొడిని ముక్కులతో నశ్యంలాగా పీలుస్తూవుంటే ముక్కులో పుండ్లు, జలుబు, గాలిఆడకపోవడం, కనుబొమ్మలు, నొసలు, శిరస్సులలో నొప్పిరావటం హరించిపోతయ్.

✧ జలుబుచేసేపదార్థాలు నిషేధం.

గజ్జి,తామర, చిడుములకు

కృష్ణతులసిఆకులు, నిమ్మకాయరసంతో కలిపి మెత్తగానూరి రెండుపూటలా పైన లేపనం చేస్తూవుంటే అతిత్వరగా ఆ చర్మరోగాలు హరించిపోతయ్.

✧ గోంగూర, వంకాయ, మాంసం, చేపలు నిషేధం

మలేరియా మొ॥ విషజ్వరాలకు

కృష్ణతులసి ఆకురసం 10నుండి 20 గ్రా॥ తీసుకొని దానిలో 2గ్రా॥ మిరియాలపొడి కలిపి రెండుపూటలా సేవిస్తూవుంటే మలేరియా హరించిపోతుంది. అంతే గాకుండా, విపరీతమైన జలుబు, అజీర్ణము, మందాగ్ని, దగ్గు, ఒగర్పు, గొంతుపుండు కూడా తగ్గిపోతయ్.

✧ అజీర్ణపదార్థాలు, మాంసాహారం నిషేధం

సంధివాతమునకు (కీళ్ళనొప్పులు)

కృష్ణతులసిఆకులు, వావిలాకులు, ఉత్తరేణిఆకులు సమంగా నీడలో గాలికి ఆరబెట్టి పొడిచేసి వస్త్రఘాళితం పట్టి రెండుపూటలా 5గ్రా॥ మోతాదుగా గోరువెచ్చని నీటితో సేవిస్తూవుంటే కీళ్ళనొప్పులు తగ్గిపోతయ్.

తులసితైలం : అలాగే, పైమూడుచెట్ల ఆకుల సమానరసం ఎంతవుంటే అంత నువ్వులనూనె కలిపి నూనెమిగిలేవరకు చిన్నమంటపైన మరిగించి వడపోసి రెండుపూటలా గోరువెచ్చగా నొప్పులపైన మర్దన చేస్తుంటే అతిత్వరగా సంధివాతం సమసిపోతుంది.

✧ వాతకరపదార్థాలు మాంసాహారం నిషేధం.

కుష్ఠు వ్యాధులకు

పూర్వజన్మ పాపవశమున శరీరమంతా కుష్ఠు వ్యాపించినవ్పటికీ ఆరోగి నిర్భయంగా రోజు రెండుపూటలా కృష్ణతులసి మొక్కకు పూజచేసి దాని ఆకులరసం 10 నుండి 20 గ్రా॥ మోతాదుగా ఒక సంవత్సరంపాటుసేవిస్తే ఎంతవికృతంగా మారిన కుష్ఠురోగి అయినా తిరిగి తనస్వరూపాన్ని పొంద గలుగుతాడని మహర్షులఆజ్ఞ. వయస్సును బట్టి మోతాదు నిర్ణయించుకోవాలి.

✧ **మాంసం, చేపలు, గుడ్లు, వంకాయ, గోంగూర, చింతపండు మొ॥ నిషేధం.**

పాముకాటుకు తులసి చికిత్స

చరక, సుశ్రుత, వాగ్భటాది ఆయుర్వేద మహర్షు లంతా ముక్తకంఠంతో తులసిరసం ద్వారా సర్పవిషాన్ని విరిచివేయవచ్చని ఎలుగెత్తి చాటారు.

పాము కరిచిన వెంటనే గుప్పెడు కృష్ణతులసి ఆకులను నమిలించాలి. ఆవెంటనే ఆకులు, వెన్న కలిపినూరి ఆముద్దను కరచినచోట లేపనంచేయాలి. అప్పుడు లోపలినుండి విషం బయటకులాగబడి తెల్లగావున్న వెన్న నల్లగా మారుతుంది. అదితీసివేసి మరలా కొత్తలేపనం చేయాలి. ఈవిధంగా వరుసగా ఆ లేపనం నల్లగా మారనంతవరకు మారుస్తూవుంటే సర్పవిషం విరిగిపోతుందని సమస్తఆయుర్వేద గ్రంథాలలో అనుభవపూర్వకంగా చెప్పబడింది.

✧ **పొగ, మద్యమాంసాలు నిషేధం.**

నపుంసకత్వమునకు మంగళం

తులసివేర్లు, విత్తనాలు రెండింటిని సమంగా పొడిచేసుకొని ఆమొత్తానికి సమంగా మంచిబెల్లం కలిపిదంచి ముద్దచేసి నిలువచేయాలి. రోజూ రెండు పూటలా 5గ్రా॥నుండి 10గ్రా॥మోతాదుగాతిని ఒక కప్పుపాలు సేవిస్తూ బ్రహ్మచర్యం పాటిస్తూవుంటే పురుషాంగంగట్టిపడి తిరిగి యౌవనం సిద్ధిస్తుంది.

✧ **పులుపు, వేడిపదార్థాలు నిషేధం.**

పిల్లల లివర్ సమస్యలకు

కప్పునీటిలో పదితులసిదళాలువేసి అరకప్పుకు మరిగించి వడపోసి గోరువెచ్చగా తాగిస్తూవుంటే లివర్ ఆరోగ్యవంతమౌతుంది.

✧**అతివేడిపదార్థాలు, మాంసాహారం నిషేధం.**



పిచ్చిచేష్టలు చేసేవారికి

తులసిదళాలు 8, మిరియాలు 8, సహదేవిచెట్టు వేరు 5 గ్రా॥ వీటిని ఆదివారంనాడు విధిపూర్వకంగా స్వీకరించి ఒకతాయెత్తులోపెట్టి రోగులమెడలో కట్టివుంచితే క్రమంగా పిచ్చిచేష్టలు తగ్గిపోతయ్.

✧ **పొగ, మద్యమాంసాలు నిషేధం.**

స్పృహతప్పి పడిపోతే

తులశాకురసంలో చిటికెడు సైంధవలవణం కలిపి కరిగించి వడపోసి రెండుముక్కుల్లో మూడుచుక్కలు వేస్తే ఏవిధమైన స్పృహతప్పినా వెంటనే తెలివిలోకి వస్తారు. ✧ **అజీర్ణకరపదార్థాలు నిషేధం.**

కడుపునొప్పి, కడుపుబ్బరం

తులసిగింజలపొడి 3గ్రా॥, పటికబెల్లంపొడి 3గ్రా॥ ఒకమోతాదుగా గోరువెచ్చనినీటితో సేవిస్తూ వుంటే కడుపునొప్పి, ఉబ్బరం తగ్గిపోతయ్.

✧ **అజీర్ణకరపదార్థాలు నిషేధం.**

నీళ్ళ, జిగట విరేచనములకు

తులశాకులరసం20గ్రా॥, చిటికెడు జాజికాయ పొడికలిపిసేవిస్తుంటే నీళ్ళవిరేచనాలు, జిగట విరేచ నాలు కట్టుకుంటయ్.

ఉబ్బసానికి - ఉద్భృతమైనయోగం

తులశాకులు 100గ్రా॥, తానికాయబెరడు 200గ్రా॥ కలిపి ఒకలీటరునీటిలో ఒకరోజంతా నాన బెట్టి పొయ్యిమీదపెట్టి పావులీటరు కషాయం మిగిలే వరకు మరిగించి వడపోసి రెండు మూడు చెంచాల మోతాదుగా రెండుపూటలా ఆహారానికి ముందు సేవిస్తుంటే క్రమంగాఉబ్బసం హరించి పోతుంది.

✯ పదార్థానికి బూజుపట్టకుండా జాగ్రత్తపడాలి

✧ **కఫంపెంచే చల్లనిపదార్థాలు నిషేధం.** ✸

50. తులలేని ఆరోగ్యనేస్తాలు - తుంగముస్తలు

ప్రియసోదరీసోదరులారా! మన రాష్ట్రంలోని గ్రామాలలో వుండే చెరువుల ఒడ్డున తుంగగడ్డి మొలచివుంటుంది. ఆ తుంగ మొక్కలకు అడుగున భూమిలో చిన్నచిన్న గుండ్రంగా వుండే కాయల్లాగా తుంగ బొటికలు మొలిచివుంటయ్. వీటిని తుంగముస్తలు అనికూడా పిలుస్తారు. ఎంతో ప్రాచీనకాలంనుండి ఈ తుంగబొటికలను అనేకవిధాలుగా శరీరంపైకి లోపలికి ఉపయోగించుకునే పద్ధతులు మనగ్రామాల్లో వుండేవి. జానపద వైద్యవిధానంలో తుంగబొటికలు ప్రధానస్థానాన్ని ఆక్రమించివున్నయ్. వీటిని పగలుకొట్టి చూస్తే అద్భుతమైన సుగంధం వెదజల్లుతయ్. అందుకే ఈ ముక్కలను కొబ్బరినూనెలోవేసి నానబెట్టి ఆనూనెను తలకు రాసుకోవడం మనకు అలవాటుగా వుండేది. ఇంకా ఇలాంటి ప్రయోగాలు ఎన్నెన్నో మీకు వివరించబోతున్నాం. మీరు ఇప్పటికైనా వీటిగురించి తెలుసుకొని మీ గ్రామాలలో వున్న తుంగముస్తలను సేకరించి అందరికి చూపిస్తూ వాటి ఉపయోగాలను వివరిస్తూ "ఉన్నఊరు కన్నతల్లి" అనే సత్యాన్ని ఋజువుచేస్తారని ఆశిస్తున్నాం.



తుంగముస్తలు - పేర్లు

సంస్కృతంలో **ముస్తక** అని, హిందీలో **మోథా** అని, తెలుగులో **తుంగముస్తలు, భద్రముస్తలు, నాగర ముస్తలు, కైవర్తముస్తలు** అని, లాటిన్‌లో Cyparus rotundus ఆంగ్లంలో Nut grass అంటారు.

తుంగముస్తలు - రూప గుణ ప్రభావాలు

ఇది గడ్డిజాతిమొక్క. వీటిదుంపలు కొన్ని గుండ్రంగా, కొన్నిలావుగా, కొన్ని చిన్నవిగా, కొన్ని నల్లగా పీచుకలిగి, కొన్నిపొడవుగా, సువాసన కలిగి వుంటయ్. ఇవి తడిగల మెట్టప్రదేశాలలో విస్తారంగా పెరుగుతయ్. వగరు, చేదు రుచులు కలిగి చలువచేసే స్వభావంతో పైత్యాన్ని కఫాన్ని పోగొడతయ్. ఇంకా అనేకయోగాలు తెలుసుకుందాం.

అతివేడి - హరించిపోవుటకు

తుంగముస్తలు, గంధంచెక్క, లవంగాలు, నాగకేసరాలు, ఏలకులు, ఉసిరికకాయలబెరడు, వరిపేలాలు, జీలకర్ర, వీటినిసమభాగాలుగా దంచి పొడిచేసి అన్నికలిపి జల్లించి నిలువవుంచుకోవాలి. పూటకు రెండు లేక మూడుగ్రాముల మోతాదుగా ఒకఅరకప్పు బెల్లంపానకంలో కలిపి తాగుతూవుంటే అతివేడివలన కలిగిన అన్ని బాధలు తగ్గిపోతయ్.

సమస్తరోగాలకు - సరసమైనయోగం

తుంగగడ్డలు, ఉసిరికబెరడు, కరక్కాయబెరడు, తానికాయబెరడు, ధనియాలు, ఆవునెయ్యి, చెరకు రసం, వర్షపునీరు, వీటిని సమభాగాలుగా కలిపి మొత్తం20గ్రా॥ పరగడుపున సేవిస్తుంటే ఏరోగమైనా హరించిపోతుందని పెద్దలఉవాచ.

తెల్లబొల్లి - త్వరగా తగ్గుటకు

తుంగగడ్డలు, దాల్చినచెక్క, కబాబుచిన్ని (ఇది షాపుల్లో దొరుకుతుంది) వీటిని సమభాగాలుగా తీసుకొని విడివిడిగా చూర్ణాలుచేసి అన్నికలిపి నిలువవుంచుకోవాలి. రోజూ ఒకగ్లాసు మంచి నీటిలో ఒకచెంచా పొడివేసి ఒకకప్పు కషాయం మిగిలేవరకు మరిగించి వడపోసి అది గోరువెచ్చగా అయినతరువాత తాగాలి. ఇలా చేస్తూవుంటే క్రమంగా బొల్లి మాయమైపోతుంది.

రక్తవిరేచనములు - ఆగిపోవుటకు

తుంగగడ్డలపొడి పూటకు ఒకగ్రామునుండి మూడుగ్రాములవరకు అవసరాన్నిబట్టి మంచి నీటితో రెండు లేదా మూడుపూటలా సేవిస్తూవుంటే రక్తవిరేచనాలు కట్టుకుంటయ్.

తలవెంట్రుకలు - ఘుమఘుమలాడుటకు

తుంగగడ్డలు, వట్టివేర్లు, నాగకేసరాలు, చెంగల్వకోస్టు, కరక్కాయలు సమంగా తీసుకొని మంచి నీటిలో నానబెట్టి మెత్తగారుబ్బి తలకుపట్టించి ఆరిన తరువాత స్నానంచేస్తుంటే తలవెంట్రుకలు సుగంధపరిమళాలతో ఘుమఘుమలాడుతయ్.

లివర్‌దోషాలు - హరించుటకు

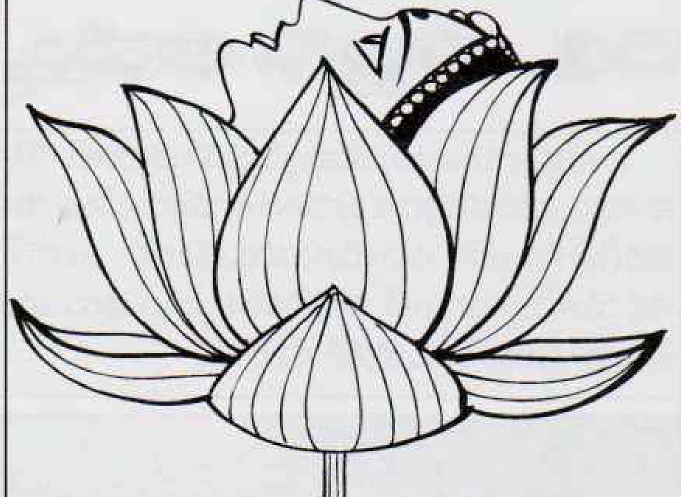
తుంగగడ్డలు, జటామాంసి, సమంగా తీసుకొని మెత్తగాదంచి పొడిచేసి పూటకు 2గ్రా॥ మోతాదుగా రెండుపూటలా అరకప్పు మంచినీటితో 40 రోజుల పాటు సేవిస్తూవుంటే లివర్‌లోని దోషాలు హరించి కాలేయానికి బలంకలిగి దేహంలోవున్న చెడురక్త మంతా మంచిరక్తంగా మారుతుంది.

టైఫాయిడ్ జ్వరం - హరించుటకు

తుంగగడ్డలు, నేలవేము, వసకొమ్ములు, దేవదారుచెక్క కటుకరోహిణి, తిప్పతీగ, సొంఠి, వీటిని సమానభాగాలుగా చూర్ణంచేసి కలిపినిలువ వుంచుకోవాలి. ఇది చాలాశక్తివంతమైన సర్వజ్వర సంహార ఔషధం. దీనిని వయసునుబట్టి పావు చెంచా నుండి ఒకచెంచా వరకు గ్లాసునీటిలో వేసి ఒకకప్పు కషాయం మిగిలేవరకు మరిగించి వడపోసి రెండు లేదా మూడుపూటలా అవసరాన్ని బట్టి తాగుతూవుంటే పిల్లలకు వచ్చే దారుణమైన సన్నిపాతజ్వరం హరించిపోతుంది.

చెవుడుకు - సాధ్యమైనతైలం

తుంగగడ్డలు, వసకొమ్ములు, మంచిఇంగువ, సైంధవలవణం, వెల్లుల్లిగడ్డలు, పిప్పళ్ళు, సొంఠి, ఇవి ఒక్కొక్కటి పదిగ్రాముల చొప్పున తీసుకొని మంచినీటితో అన్నింటిని మెత్తగాదంచి బట్టలోవేసి పిండి రసంతీయాలి. ఈరసంలో మోదుగచెక్క రసం75గ్రా॥ పండిన జిల్లేడుఆకుల రసం75గ్రా॥, నువ్వులనూనె 100గ్రా॥ కలిపి చిన్న మంటపైన నూనె మిగిలేవరకు మరిగించి దించి వడపోసుకోవాలి. దీనిని రోజూ రెండుపూటా అయిదారు చుక్కలు మోతాదుగా గోరువెచ్చగా చెవులలో వేస్తుంటే చెవుడు తగ్గిపోతుంది.



చర్మం - పరిమళించడానికి

తుంగగడ్డలు, హారతికర్పూరం, కచ్చూరాలు, ఆకుపత్రి, ఏలకులు, నాగకేసరాలు, మాచిపత్రి, జటామాంసి, చెంగల్వకోస్టు, వీటిని సమభాగాలుగా చూర్ణాలుచేసి నిలువవుంచుకోవాలి. స్నానం చేసే గంటముందు తగినంతపొడిలో మంచినీరుగానీ, మంచిపాలుగానీ కలిపి ముద్దచేసి ఆపాదమస్తకం వంటికి మర్దనచేసుకొని అది బాగా ఎండిన తరువాత స్నానంచేస్తుంటే శరీరమంతా సుగంధంతో పరిమళిస్తుంది.

గొంతుగడ్డలు - కరగిపోవుటకు

తుంగగడ్డలపొడి, చేదుపుచ్చవేర్లపొడి, కలబంద గుజ్జు, సమంగా తీసుకొని మాత్రకట్టుకు వచ్చేటట్లు బాగా మర్దించి గట్టిపడినతరువాత కుంకుడు గింజంత మోతాదుగా గోలీలుచేసి నీడలో గాలి తగిలేచోట బాగా ఆరిపోయేవరకువుంచి నిలువ చేసుకోవాలి. రెండుపూటలా పూటకు ఒకమాత్ర వేసుకొని, ఏడుసార్లువడపోసిన50గ్రా॥ గోమూత్రం అనుపానంగా తాగుతూవుంటే గొంతు చుట్టూ లేచే గడ్డలు మాడిపోతయ్.

పిల్లల - అతిదాహానికి

తుంగగడ్డలు, ఏలకులు సమంగా దంచి పొడి చేసి నిలువ వుంచుకోవాలి. పూటకు ఒకగ్రాము మోతాదుగా పావుచెంచా తేనెకలిపి పిల్లలచేత నాకిస్తూవుంటే వారి అతిదాహసమస్య అణగిపోతుంది. ✸

51. చల్లని అమ్మ - నల్లని తుమ్మ

పాఠకప్రియులారా! తుమ్మచెట్టుతో తయారుచేసిన నాగళ్ళతోనే వ్యవసాయం ప్రారంభమై భారతీయ నాగరికత పరిఢవిల్లింది. ఒకసారి తయారుచేసిన తుమ్మనాగలి ఎన్నోసంవత్సరాలపాటు విరిగిపోకుండా, అరిగిపోకుండా ఉపయోగపడుతుంది. అలాగే మనంకూడా ఈ తుమ్మచెట్టు పంచాంగాలను ఉపయోగించుకుంటే శతాధికవత్సరాల ఆయువుతో ఆనందంగా జీవించవచ్చు. నేర్చుకో, నేర్పించు, నేర్పుగా నిండుఆయువుతో జీవించు.



తుమ్మచెట్టుకు - తులలేనిపేర్లు

సంస్కృతంలో *బర్బరా,* అని, హిందీలో *బబ్బుల్* అని, తెలుగులో **తుమ్మచెట్టు** అని, లాటిన్‌లో Acacia Arabica అని ఇంగ్లీషులో Indian Gum Arabic Tree అంటారు.

తుమ్మచెట్టు - రూప గుణ ప్రభావాలు

సాధారణంగా తుమ్మచెట్టు తెలియనివారు ఎవరూ ఉండరు. వీటిల్లో నల్లతుమ్మ, తెల్లతుమ్మ, బుడ్డతుమ్మ, కస్తూరితుమ్మ, మురికితుమ్మ, మొదలైనవి ఎన్నోవున్నా ప్రస్తుతం మనం నల్లతుమ్మ గురించి తెలుసుకుంటున్నాం. ఇది వగరు తీపి కలిగిన రుచులతో వుంటుంది. దీని ఉపయోగాలు తెలుసుకుందాం.

స్త్రీ పురుషులకు - బలవర్ధకం

నల్లతుమ్మబంకను చిన్నచిన్న ముక్కలుగా నలగ్గొట్టి కొంచెం ఆవునేతిలో వేయించి దంచి జల్లెడపట్టి ఆపొడితో సమానంగ పటికబెల్లంపొడి కలిపి నిలువ వుంచుకోవాలి. రోజూ రెండుపూటలా ఒకచెంచా మోతాదుగా అరచేతిలో వేసుకొని కొద్దికొద్దిగా చప్పరిస్తూ తింటుంటే స్త్రీపురుషులలో దేహశక్తి రతిశక్తి విపరీతంగా పెరుగుతయ్. శరీరాలు గట్టిపడతయ్.

⭐ పులుపు నిషేధం.

అతిసారవిరేచనములకు

తుమ్మజిగురు 5 గ్రా॥ ఒకకప్పునీటిలో వేసి నానబెట్టి ఆనీరు తాగుతువుంటే అతిసారం, రక్తాతిసారం తగ్గిపోతయ్. ⭐ **అజీర్ణపదార్థాలు నిషేధం.**

విరిగిన ఎముకలకు

తుమ్మకాయలపొడి తుమ్మబంకపొడి ఈ రెండింటిని సమంగాకలిపి రెండుపూటలా ఒకచెంచాపొడి ఒకచెంచాతేనెతో కలుపుకొని తింటుంటే విరిగిన ఎముకలు అతిత్వరగా అతుక్కుంటయ్.

నల్లతుమ్మ - దంతచూర్ణం

నల్లతుమ్మబొగ్గుపొడి లేక నల్లతుమ్మబెరడు పొడి 10 గ్రా॥, పొంగించిన పటికపొడి 10 గ్రా॥ కలిపి నిలువవుంచుకోవాలి. ఈచూర్ణంతో రోజూ పండ్లు తోముతూవుంటే పండ్లుకదలడం, నెత్తురుకారడం, చిగుర్లు వాయడం మొదలైన దంతవ్యాధులు నివారించబడి దంతాలు గట్టిపడతయ్. ⭐ **పేస్టులు నిషేధం.**

నడుమునొప్పికి - వీర్యవృద్ధికి

ఒకపాత్రలో మినుములుపోసి అవి మునిగి పైన రెండంగుళాల ఎత్తు వచ్చేటంతవరకు పచ్చితుమ్మకాయలు దంచితీసిన రసంపోసి నానబెట్టి ఎండిపోయినతరువాత చేతితో నలిపి పైపొట్టును తీసివేసి పప్పును ఎండబెట్టి కొంచెం నేతిలోవేయించి మెత్తగా దంచుకోవాలి. అందులో తగినంత బాదంపప్పు, పిస్తాపప్పు, పటికబెల్లం కలిపితే అద్భుతమైన అతిశక్తివంతమైన నల్లతుమ్మచూర్ణం తయారవుతుంది. రోజూ రెండుపూటలా 20గ్రా॥ మోతాదుగా తిని ఒకప్పుపాలు తాగుతుంటే ఇంద్రియనష్టం, ఇంద్రియం పలుచబడటం, శీఘ్రస్కలనం, నడుమునొప్పి, మాయమై అమితవీర్యవృద్ధి కలుగుతుంది.

చెవిపోటు, చెవి చీము

ఆవాలనూనె 100 గ్రా॥ బాండీలోపోసి మరిగిస్తూ దానిలో 50 గ్రా॥ నల్లతుమ్మచెట్టు పూలువేసి కల దిప్పుతూ పూలు నల్లగామాడిన తరువాత దించి చల్లార్చి వడకట్టుకోవాలి.

ఈతైలం రెండుపూటలా అయిదారుచుక్కలు గోరువెచ్చచేసి చెవులలో వేస్తుంటే చెవిపోటు, చెవిలోచీము పూర్తిగా తగ్గిపోతయ్.

దగ్గు, ఆయాసం తగ్గుటకు

తుమ్మచెక్క కషాయంలో కరక్కాయబెరడు తానికాయబెరడు, మిరియాలు, పిప్పళ్ళు, లవంగాలు ఒక్కొక్కటి 5 గ్రా॥ చొప్పున తెల్లకాచు 2 గ్రా॥ చొప్పున కలిపి మెత్తగా మర్దనచేసి మిరియాలంతసైజులో మాత్రలుచేసి నీడలోగాలికి ఆరబెట్టి నిలువచేయాలి.

ఈమాత్ర పూటకు ఒకటి బుగ్గనపెట్టుకొని ఆ రసాన్ని మింగుతూవుంటే దగ్గు ఆయాసం తగ్గుతయ్.

✯ కఫం పెంచే పదార్థాలు నిషేధం.

కాలిపగుళ్ళకు

తుమ్మబంకను నీటితో మెత్తగానూరి రాత్రిపూట కాలిపగుళ్ళకు లేపనం చేస్తూవుంటే క్రమంగా పగుళ్ళు తగ్గిపోతయ్. ✯ వేడిపదార్థాలు నిషేధం.

కాలిన - బొబ్బలకు

కోడిగుడ్డులోని తెల్లసొనలో నల్లతుమ్మబంక మెత్తటి పొడి కలిపినూరి ఆమిశ్రమాన్ని బొబ్బలపైన లేపనం చేస్తుంటే పుండ్లు బొబ్బలు మాడిపోతయ్.

అధికచెమట - తగ్గుటకు

ముందుగా తుమ్మాకును నీటితోనూరిన ముద్దతో ఒళ్ళంతారుద్ది కొంచెం ఆరినతరువాత దానిపైన నీటితోకలిపిన కరక్కాయ బెరడుపొడిని పట్టిస్తూవుంటే చెమట తగ్గిపోతుంది.

స్త్రీల సకల కుసుమ - రోగములకు

లేత నల్లతుమ్మకాయలను నలగ్గొట్టి నీడలో గాలికి ఆరబెట్టి దంచి పొడిచేసుకొని జల్లెడపట్టి దానితో సమానంగా పటికబెల్లం పొడికలిపి రెండుపూటలా ఒకచెంచాపొడి చప్పరించితింటూ చప్పిడిపథ్యం చేస్తుంటే అన్నిరకాల యోనిస్రావాలు తగ్గిపోతయ్.



మూత్రంలో చక్కెరపోతుంటే ?

రోజూ రెండుపూటలా 10 గ్రా॥ తుమ్మబంకను కప్పునీటిలోవేసి నానబెట్టి వడపోసుకొని సేవిస్తూ వుంటే క్రమంగా మూత్రంలోచక్కెర తగ్గిపోతుంది.

కామెర్లకు (పసిరికలు)

నల్లతుమ్మకాయలు 10 గ్రా॥ మోతాదుగా అరగ్లాసు నీటిలో నానబెట్టి పిసికి వడపోసి ఆ నీటిలో ఒకచెంచా పటికబెల్లం కలిపి సేవిస్తూవుంటే పసిరికలు తగ్గిపోతయ్.

తలనొప్పిని - తరిమివేయుటకు

తుమ్మబంకను నీటితోమెత్తగానూరి నుదురుపైన పట్టువేస్తే తలనొప్పి తగ్గిపోతుంది.

గుండెదడ, బలహీనత - తగ్గుటకు

తుమ్మపూలు 10 గ్రా॥, ఒకకప్పు మంచినీటితో మెత్తగానూరి బట్టలోవడపోసుకొని ఒకచెంచా పటిక బెల్లంపొడి కలిపి ఉదయం పరగడుపున తాగుతూ ఉంటే గుండెసమస్యలు తీరిపోతయ్.

తీవ్రమైన ఎక్కిళ్ళు - తగ్గుటకు

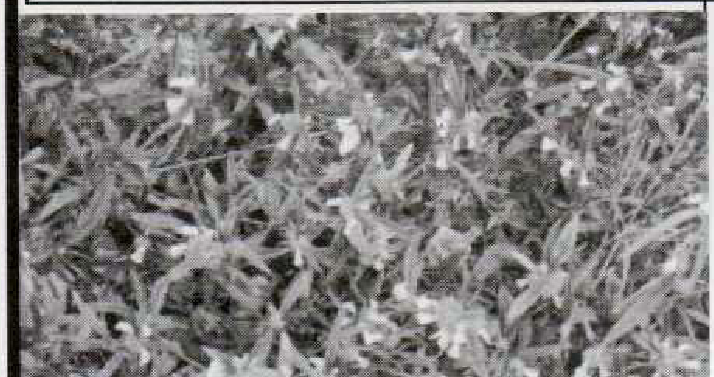
నల్లతుమ్మచెట్టు ముళ్ళు 20 గ్రా॥ నలగ్గొట్టి అర లీటరు మంచినీటిలోవేసి సగం కషాయం మిగిలే వరకు మరగబెట్టి దించి వడపోసి ఆకషాయం గోరువెచ్చగా అయినతరువాత అందులో ఒకచెంచా తేనెకలిపి కొద్దికొద్దిగా తాగుతుంటే ఏఔషధాలు వాడినా తగ్గని ఎక్కిళ్ళు తప్పకుండా తగ్గిపోతయ్.

గొంతునొప్పి, పుండు - తగ్గుటకు

తుమ్మచెక్కతోకాచిన కషాయం గోరువెచ్చగా గొంతులో పోసుకొని గులగరించి వూసివేస్తూవుంటే గొంతుసమస్యలు పరిష్కరింపబడతయ్. ✸

52. కమ్మగా కూరవండి తినే - తుమ్మికూర చెట్టు

స్వదేశీ విజ్ఞాన ప్రియులైన పాఠకులారా! మనకండ్లముందు ఎన్నెన్నో అద్భుతమైన ఔషధ విలువలుగల మొక్కలు వాటంతటవే భూమితల్లిదయవల్ల మనకోసం పుడుతూవున్నా వాటివిలువ తెలుసుకోలేక ఉపయోగించుకోలేక వ్యర్థమైన విషపు మందులకోసం వేలకువేలు ఖర్చుపెడుతూ, మనజాతి నిర్వీర్యమైపోతుంది. భూమిపైన చిన్నదిగా మొలిచే ఈతుమ్మిచెట్టు ఎన్ని గొప్ప ఔషధగుణాలు కలిగివుందో తెలుసుకుంటే మీరంతా ఆశ్చర్యపోతారు. వర్షాకాలంలో ఎక్కడచూసినా చిన్నచిన్న తెల్లనిపూలతో హృదాయానికి ఆహ్లాదంకలిగిస్తూ ఈమొక్క పెరుగుతూ వుంటుంది. వినాయకచవితినాడు తప్పకుండా దీనిఆకులతో కూరవండి కమ్మగా తినే మంచి ఆచారం మనరాష్ట్రంలో తెలంగాణా ప్రాంతంలో బహుళ ప్రాచుర్యంలోవుంది. వర్షాకాలంలో వచ్చే రోగాలకు విరుగుడుగా దీని ఆకుకూర సేవించాలని ఏనాడో మన మహాఋషులు మనజాతికి నేర్పిన పాఠం ఈనాటికీ అమలులో వుండికూడా కొన్ని ప్రాంతాలవారికి తెలియకపోవడం దురదృష్టం. ఒక్కపైసా ఖర్చులేకుండా దొరికే ఈమొక్క గురించి పూర్తి వివరాలు తెలుసుకొని అందరికి తెలియజేసి దీన్ని ఉపయోగించుకొని వ్యాధులను తరిమికొట్టాలని సూచిస్తున్నాము.



తుమ్మికూరచెట్టుకు పేర్లు

సంస్కృతంలో *ద్రోణపుష్పి, కుంభయోని* అని, హిందీలో *గూమా* అని, తెలుగులో *చిన్నతుమ్మి, పెద్దతుమ్మి* అని, లాటిన్‌లో Leucas Linifolia, or Lenucas Caphaloter అని అంటారు.

తుమ్మికూర - రూప గుణ ప్రభావాలు

ఇది క్షుపజాతిలోనిది. అంటే తక్కువ ఎత్తు పెరిగేది. ఇందులో చిన్నతుమ్మి దాదాపు భూమిని అనుకొని, పెద్దతుమ్మి ఒకఅడుగు ఎత్తువరకు పెరుగుతయ్. రూపురేఖలు సమానంగానేవుంటయ్. ఇది కారం, చేదు రుచులుకలిగి వేడిచేసే స్వభావంతో వాత, కఫ, మేహరోగాలను కామెర్లను హరిస్తుంది. మెరకభూముల్లోను నువ్వులచేలలో, వర్షాకాలంలో విస్తారంగా పెరుగుతుంది. దీనిఆకులు కొంచెం నూగు కలిగి ఘాటైన సువాసనతో కోలగావుంటయ్. ఈ మొక్కకు ప్రతికణుపుకు చిన్న పూలబంతిలాంటి గుండ్రటి గుచ్ఛమేర్పడి దానిలో చిన్నచిన్న తెల్లని పువ్వులుపూసివుంటయ్. ఈపూలతో శివునిపూజిస్తారు.

వర్షాకాలంలో తుమ్మికూర ఎందుకు తింటారు?

వర్షాకాలంలో కొత్తనీరు, కొత్తగాలి, కొత్తనీరు వీటివల్ల అనేక కొత్తకొత్తవ్యాధులు కూడా పుట్టుకొస్తయ్. గాలి, నీరు, ఆహారం వీటిలోని కాలుష్యాన్ని నివారించే శక్తి తుమ్మిచెట్టులోవుంది కాబట్టి వర్షాకాలంలోవచ్చే వినాయకచవితి పండుగనాడు తుమ్మిఆకులను పులుసుకూరలాగా వండుకొని రెండుపూటలా తినే ఆహారపు అలవాటును పెద్దలు మనకందించారు. అందువల్ల ప్రతిఏడాది వినాయకచవితినుండి కొన్ని రోజులపాటైన ప్రతిపాఠకుడు ఈకూరను వండుకొని పరిమితంగా తినవలసిందిగా కోరుతున్నాము.

కామెర్ల రోగమునకు

ముదిరిపోయిన కామెర్లరోగికి కళ్ళు,వళ్ళు, మూత్రం పసుపుపచ్చగా మారివుంటయ్. అలాంటి స్థితిలో తుమ్మిపూలను చేతితో బాగానలిపి బట్టలోవేసి పిండగా వచ్చినరసం రెండుచుక్కలు రెండుకండ్లలో వేస్తూవుంటే కామెర్లు అతిత్వరగా తగ్గుతయ్. ప్రాణ భయం తప్పుతుంది.

పక్షవాతమునకు

శరీరములోని ఏదో ఒకవైపున చేయిగానీ, కాలుగానీ, పడిపోయిన పక్షవాతరోగికి తుమ్మికూరతో వండిన ఆహారాన్ని సేవింపచేస్తూవుంటే దీని ఉష్ణ గుణంవల్ల అతిత్వరగా ఆ వ్యాధినుండి కోలుకుంటారు.

✱ వాతపదార్థాలు నిషేధం.

విషజ్వరాలకు

తుమ్మిపూలనుగానీ, ఆకులనుగానీ దంచి వడ పోసిన రసం ఒకచెంచా మోతాదుగా రెండుపూటలా తాగిస్తూవుంటే విషజ్వరాలు హరించిపోతయ్.

చర్మరోగాలకు

తుమ్మిఆకును దంచి నిజరసంతీసి అందులో కొంచెంఉప్పు కలిపి కరిగించి ఆమిశ్రమాన్ని పైన లేపనం చేస్తూవుంటే గజ్జి,తామర, చిడుము, దురదలు, పొక్కులువంటి చర్మవ్యాధులు హరించిపోతయ్.

బహిష్టులో - కడుపునొప్పికి

బహిష్టు వచ్చిన రోజునుండి స్త్రీలు అన్నము, పెసర పప్పు,నెయ్యి, పాలు,కండచక్కెర మాత్రమే ఆహారంగా తీసుకొంటూ తుమ్మిఆకులపొడి పావుచెంచా, దోరగా వేయించిన మిరియాలపొడి పావుచెంచా ఒకకప్పు గోరువెచ్చని నీటిలోవేసి ఆమూడురోజులు రోజూ ఒకసారి సేవిస్తూవుంటే ఋతుశూలతగ్గి గర్భకోశం శుద్ధి అవుతుంది.

మధుమేహమునకు - మహాయోగం

తుమ్మిఆకు, తులశాకు, వేపాకు, మారేడాకు సమ భాగాలుగా తీసుకొని నీడలో గాలికి ఆరబెట్టి విడి విడిగా దంచి వరుసగా ఒకదానిలో ఒకటి కలుపు కొని పలుచని నూలుబట్టలోవేసి వస్త్రఘాళితం చేసి నిలువ వుంచుకోవాలి. ఈపొడిని రెండుపూటలా మధుమేహరోగ స్థాయినిబట్టి అరచెంచానుండి ఒకచెంచా మోతాదుగా అరగ్లాసు కాచిచల్లార్చిన నీటిలోకలిపి ఆహారానికి అరగంటముందు సేవిస్తూ వుంటే మధుమేహం హరించిపోతుంది.

అధికరక్తపోటుకు - అద్భుతమార్గం

పైన తెలిపిన చూర్ణాన్ని పైన తెలిపినమోతాదుగా సేవిస్తూవుంటే 40 రోజుల్లో హైబీ.పి. ఖచ్చితంగా తగ్గుతుంది. అంతేగాక కొలస్ట్రాల్ కూడ తగ్గుతుంది.

ఆస్తమా, క్షయ - తగ్గుటకు

పైన తెలిపిన చూర్ణాన్ని అరచెంచా మోతాదుగా ఒకచెంచాతేనెతో కలిపి రెండుపూటలా ఆహారానికి గంటముందు సేవిస్తూవుంటే దగ్గు, జలుబు, సైన సైటిస్, ఆస్తమా, క్షయ హరించిపోతయ్.



విషజంతువుల కాట్లకు

తేలు, పాము మొదలైన విషపురుగులు కాటువేసి నప్పుడు తుమ్మిఆకులను మెత్తగాదంచి ఆరసాన్ని కాటుపైనవేసి ఆకులముద్దను పైనపెట్టి కట్టుకట్టడం, ఆకురసాన్ని రెండుమూడు చెంచాల మోతాదుగా లోపలికి తాగించడంచేస్తే తేలువిషం విరుగుతుంది. పామువిషానికి రెండుముక్కులలో కూడా నాలుగు చుక్కలు ఆకురసం పిండాలి.

కంటిపొరలకు - కమ్మనిమార్గం

తుమ్మిఆకులను బియ్యంకడిగిన నీటితో కలిపి మెత్తగాదంచి పలుచని బట్టలో వడపోసి ఆరసాన్ని రోజు రెండుముక్కుల్లో రెండుమూడు చుక్కలు వేసుకొని లోనికి పీలుస్తూవుంటే కంటిపొరలు కరిగిపోతయ్.

చలిజ్వరాలకు - అనుభవయోగం

పిడికెడు తుమ్మిపూలు, మిరియాలు 3గ్రా॥, బెల్లం 10 గ్రా॥ ఈ మూడింటిని విడివిడిగా నలగగొట్టి పావు లీటరు మంచినీటిలోవేసి పొయ్యిమీద పెట్టాలి. చిన్న మంటపైన సగంకషాయం మిగిలేవరకు మరగబెట్టి దించి బట్టలో వడపోసుకోవాలి.

చలిజ్వరంతో బాధపడుతూ ఎన్నిమందులు వాడినా తగ్గనిరోగులు ఈకషాయాన్ని ఉదయంపూట ఒక్కసారి వరుసగా మూడురోజులపాటు తాగాలి. ఈవిధంగా సేవిస్తుంటే చలిజ్వరం తప్పకుండా తగ్గి పోతుంది. అవసరమైతే మరో మూడు నాలుగు రోజులు ఇవ్వవచ్చు.

✷ కొత్తబియ్యపుఅన్నం, చల్లనిఅన్నం, పాలు, నెయ్యి, పులుసు, మాంసం, చేపలు, మజ్జిగ, పెరుగు, నూనె, చల్లటినీరు, దోసకాయ, కర్బూజ, పనసపండు, పిండివంటలు, తీపిపదార్థాలు, చలువచేసే పదార్థాలు పూర్తిగా నిషేధించాలి. చలిగాలిలో మంచులో తిరుగ కూడదు. పగటినిద్ర కూడా నిషేధం. ✷

53. తెల్లని వెన్నెల సెలయేరు - తెల్లగలిజేరు

ప్రియపాఠకులారా! మన పవిత్రభారతధరిత్రి సృష్టించిన అతిశక్తివంతమైన మొక్కల్లో తెల్లగలిజేరుమొక్క ఒకటి. దీనిశక్తి వర్ణించడానికి మానవజీవితం సరిపోదు. మహాఋషులు దీని సర్వాంగాలపైన లెక్కలేనన్ని ప్రయోగాలుచేసి చిట్టచివరకు దీనిని దొరికినప్పుడల్లా కూరలాగా వండుకొని తినమని తద్వారా ఏ ఋతువులో ఏవ్యాధిరాకుండా తమను తాము కాపాడుకోమని ప్రజలకు సూచించారు. వారి సూచనమేరకు మనపెద్దలంతా గలిజేరును పులుసుకూరలాగా ఆకుకూరలాగా పప్పుకూరలాగా పచ్చడిలాగా కారంపొడిలాగా అనేక రకాలుగా తయారుచేసుకొని ఉపయోగించుకొని సంపూర్ణ ఆరోగ్యం పొందారు. పరిసరాల విజ్ఞానానికి దూరమైన నేటి ఆధునిక ప్రజలకు వారు అనుభవిస్తున్న రోగాలకు తెల్లగలిజేరు గురించి తెలుసుకోవడం వాడుకోవడమే పరిష్కారమార్గమని సూచిస్తూ ఈమొక్క రహస్యాలు తెలియజేస్తున్నాం.



తెల్లగలిజేరు - పేర్లు

సంస్కృతంలో **పునర్నవ, శోభాగ్ని** అని, హిందీలో **బిస్‌ఖోప్రా, విషకపరా, సాన్ట్** అని, తెలుగులో **తెల్లగలిజేరు, ఎర్రగలిజేరు, నల్లగలిజేరు** అని, లాటిన్‌లో Boerhaavi Adiffusa అంటారు.

తెల్లగలిజేరు - రూప గుణ ధర్మాలు

తెల్లగలిజేరుకు తెల్లపూలు పూస్తయ్, ఎర్రగలి జేరుకు ఎర్రపూలుపూస్తయ్, నల్లగలిజేరుకు నల్ల పూలుపూస్తయ్. ఇది భూమిమీద పరచుకొని పెరుగుతుంది. దీని ఆకులపైన ఆకుపచ్చగాను అడుగుభాగాన తెల్లగాను వుంటుంది. కొంచెం అటుకమామిడి మొక్కనుపోలివుంటుంది. ఇది విరేచనకారిగా రక్తశుద్ధిచేసి చర్మరోగాలను పోగొడు తుంది. వాత,పిత్త, కఫ సంబంధమైన సర్వదోషా లను హరించివేస్తుంది.

మూర్ఛకు, పిచ్చికి - తెల్లగలిజేరు

తెల్లగలిజేరుపూలను మెత్తగానలిపి రసంతీసి రెండుపూటలా రెండుచుక్కలు రెండుముక్కుల్లో వేస్తుంటే క్రమంగా మూర్ఛ, పిచ్చి తగ్గిపోతయ్.

తల - తిరుగుతూవుంటే

తెల్లగలిజేరు ఆకులు, ధనియాలు, గసగసాలు మంచినీటితో మెత్తగానూరి నుదురుకు లేపనంచేస్తే క్రమంగా తల తిరిగే సమస్య నివారించబడుతుంది.

తలలో - అధికకఫం చేరితే ?

తెల్లగలిజేరు ఆకులను దంచి తీసినరసం రెట్టింపునెయ్యి కలిపి తలకు రుద్దుతూవుంటే ఆ కఫమంతా కరిగి బహిష్కరింపబడుతుంది.

గుండెదడకు - పునర్నవ పానీయం

తెల్లగలిజేరుఆకును కడిగి దంచి రసంతీయాలి. ఆరసంలో సగభాగం కండచక్కెరపొడి కలిపి పొయ్యిమీదపెట్టి లేతపాకం వచ్చేవరకు మరగబెట్టి దించి నిలువచేసుకోవాలి.

రోజూ రెండుపూటలా రెండుచెంచాల పాకాన్ని ఒకకప్పు నీటిలోవేసి అందులో రెండుచెంచాలు పన్నీరుకూడా కలిపి సేవిస్తుంటే గుండెదడ తగ్గి పోతుంది.

జీర్ణకోశ రోగములకు - గలిజేరు

తెల్లగలిజేరుఆకును దంచితీసినరసం రెండు మూడుచెంచాల మోతాదుగా రెండుపూటలా తాగుతుంటే వాతంవల్లగానీ, నెమ్ముపల్లగానీ ఏర్పడిన కడుపునొప్పి, ఉబ్బరం తగ్గిపోతయ్.

బంకవిరేచనాలకు - తెల్లగలిజేరు

తెల్లగలిజేరు ఆకునుదంచి కొంచెంనీటితో కలిపి వడపోసి తాగితే సుఖవిరేచనం అవుతుంది. వాత దోషంవల్ల ఏర్పడిన బంకవిరేచనాలు తగ్గిపోతయ్.

వంటివాపుకు - తెల్లగలిజేరు

గలిజేరువేరును దంచిపొడిచేసి నిలువచేసు కోవాలి. 3గ్రా॥ పొడి కొంచెంనీటితో కలిపి రెండు పూటలా తాగుతుంటే సాఫీగా విరేచనం జరిగి దానిద్వారా శరీరంలోని చెడునీరంతా బయటకు నెట్టివేయబడుతుంది.

లివర్‌వాపుకు - గలిజేరు

గలిజేరుఆకురసం సానరాయిమీదవేసి రేవల చిన్నితో సాది గంధంతీయాలి. ఆగంధాన్ని గోమూ త్రంలోకలిపి వేడిచేసి లివర్‌పైన గోరువెచ్చగా పట్టువేస్తుంటే లివర్‌వాపు తగ్గిపోతుంది.

ఆగినమూత్రం - సాఫీగా వచ్చుటకు

గలిజేరుఆకురసం 10గ్రా॥ మోతాదుగా ఒక కప్పు ఆవుపాలతో కలిపి తాగుతుంటే మూత్ర బిగింపు తగ్గిపోయి మూత్రం ధారాళంగా వస్తుంది. ✳ దీనినే స్త్రీలుసేవిస్తుంటే ఆగినబహిష్టు మరలా మొదలవుతుంది.

కంటిరోగాలకు - కమ్మనిమార్గం

తెల్లగలిజేరువేర్లను తీసుకొచ్చి శుభ్రంగా కడిగి ఆరబెట్టాలి. ఒకపాత్రలో సగానికి ఆవుపాలు పోసి పాత్రమూతికి వాసెనకట్టులాగా బట్టకట్టాలి. బట్టపైన గలిజేరువేర్లువేసి మూతనుబోర్లించి చిన్న మంటపైన పాలను మరిగిస్తూవుంటే పాల ఆవిరికి వేర్లు శుద్ధిఅవుతయ్. వాటినితీసి తుడిచి ఆరబెట్టి నిలువచేసుకోవాలి. నిద్రించే ముందు ఒకచుక్క ఆవునెయ్యిగానీ, తేనెగానీ, సానరాయిమీదవేసి అరగగీసి ఆగంధాన్ని కందిబద్దంత కంటిలో పెట్టు కుంటుంటే కంటిరోగాలు తగ్గిపోతయ్.

సుఖప్రసవానికి - గలిజేరాకు

తెల్లగలిజేరాకును వేరును ఎడమతొడకు బట్టతో కట్టుకుంటే సుఖప్రసవం అవుతుంది.



ముఖంపై - మచ్చలు, పొడలువుంటే

గలిజేరాకును మెత్తగానూరి ఆరసాన్ని పైన పట్టిస్తూవుంటే మచ్చలు పొడలు తగ్గిపోయి ముఖం అందంగా తయారవుతుంది.

నడవలేని పిల్లలను - నడిపించే గలిజేరు

ఒకకేజీ గలిజేరాకును నలగ్గొట్టి నాలుగు కేజీల నీటిలోవేసి ఒకకేజీ కషాయం మిగిలేవరకు మరగ బెట్టి వడపోసి అది గోరువెచ్చగా అయిన తరువాత చిన్నతొట్టిలోపోసి అందులో నడకలేని పిల్లలను కూర్చోబెట్టి ఆ కషాయంతో వెన్నుపూసను మెడను మొత్తం శరీరాన్ని మృదువుగా రుద్దుతూవుంటే క్రమంగా బిడ్డలకు నడకవస్తుంది.

నొప్పులకు - తెల్లగలిజేరుతైలం

తెల్లగలిజేరును సమూలంగాతెచ్చి దంచి రసంతీసి రసంతో సమంగా నువ్వులనూనె కలిపి నూనె మిగిలేవరకు మరిగించి దించి వడపోసి నిలువ చేసుకోవాలి. ఈ తైలాన్ని గోరువెచ్చగా పైన రుద్దుతూవుంటే వాతనొప్పులు, కీళ్ళనొప్పులు, వృషణాలవాపు మొదలైన వాతసమస్యలన్నీ తగ్గిపోతయ్. ✳ నడకలేనిపిల్లలకు ఇదే తైలాన్ని రోజూ మర్దనచేసి ఒకగంట ఆగి స్నానం చేయి స్తుంటే క్రమంగా నడకవస్తుంది. ✮

54. ధనలక్ష్మిలాగా ధైర్యాన్ని, శౌర్యాన్ని పెంచే - దానిమ్మచెట్టు

ప్రియసోదరీ సోదరులారా! అనాదిగా ఇండ్లలో పెంచుకొనే అతిరుచికరమైన అత్యంత ఆరోగ్యవంతమైన ఫలవృక్షాలలో దానిమ్మచెట్టు ప్రముఖమైంది. దీని ఆకులు, మొగ్గలు, పూలు, కాయలు, పండ్లు, పండ్ల పైబెరడు, కాండంపైబెరడు, వేర్లబెరడు ఇలా సర్వాంగాలు సర్వశక్తివంతమైనవి. ఏ అర్ధరాత్రో, అపరాత్రో, ఇండ్లలో కుటుంబసభ్యులకు అనుకోకుండా వచ్చిపడే అనారోగ్యసమస్యలను అప్పటికప్పుడే ఆఇంటిలోని దానిమ్మ సాయంతో పరిష్కరించుకునే స్వయంసంరక్షణమార్గాలు ఈనాడు మనం మరిచిపోవడం మనదురదృష్టం. కాబట్టి, ఈగ్రంథం చదివిన తరువాతైనా మీరు ఈదానిమ్మవృక్ష ప్రయోజనాలను మనిషి మనిషికి అందించండి. వారిని ఆరోగ్య వంతులుగా తీర్చిదిద్దండి. భారతమ్మ ముద్దుబిడ్డలుగా నవభారతచరిత్రలో చిరస్థాయిగా నిలిచిపోండి.



దానిమ్మచెట్టు - పేర్లు

సంస్కృతంలో *దాడిమ, దంతబీజ, శుకవల్లభ* అని, హిందీలో *అనార్* అని, తెలుగులో **దానిమ్మచెట్టు** అని, లాటిన్‌లో Punica Granatum ఆంగ్లంలో Pomegranate Tree అంటారు.

దానిమ్మచెట్టు- రూప గుణ ప్రభావాలు

ఇది పులుపు, వగరు, తీపి రుచులతో కూడి వాత, పిత్త, కఫాలను పోగొడుతుంది. జఠరాగ్నిని ఉద్దీపన చేసి హృదయానికి మేలుచేస్తుంది. దీనిలో పుల్ల దానిమ్మ, తీపిదానిమ్మ అనే రెండురకాలుంటయ్. పుల్ల దానిమ్మ బాగా పుల్లగావుండి, పైత్యాన్ని, వాతాన్ని పెంచుతుంది. తీపిదానిమ్మ, త్రిదోషాలను హరించి మేలుచేస్తుంది. కాబట్టి తీపిదానిమ్మనే వాడండి.

ముక్కునుంచి - కారేరక్తం ఆగుటకు

దానిమ్మపూలను దంచితీసినరసం రెండు ముక్కుల్లో రెండుమూడు చుక్కలువేస్తే వెంటనే ముక్కునుండి కారే రక్తం ఆగుతుంది.

రక్తంకారే - మూలవ్యాధికి

దానిమ్మచెక్కరసం వడపోసి రెండుమూడు చెంచాలు రెండుపూటాలా తాగుతుంటే మొలల రక్తస్రావం ఆగిపోతుంది.

రక్తవిరేచనాలను - ఆపుటకు

దానిమ్మచెక్క 20గ్రా॥, కొడిశపాలగింజలు 20 గ్రా॥, పెద్దగ్లాసునీటిలోవేసి సగానికి మరిగించి వడపోసి ఆకషాయాన్ని రెండుభాగాలుగా రెండుపూటలా ఒక చెంచా తేనెకలిపి సేవిస్తూవుంటే రక్తవిరేచనాలు ఆగిపోతయ్.

రుచిలేని నాలుకకు - రుచిపుట్టించుటకు

తీపిదానిమ్మరసంలో తేనెకలిపి రెండుపూటలా తాగుతుంటే అసాధ్యమైన అరుచిరోగం అంతమై పోతుంది.

అంగాన్ని తినివేసే - కొరుకుడురోగానికి

దానిమ్మచెక్కరసం రెండుచెంచాలు, బెల్లం 20గ్రా॥ కలిపి రెండుపూటలా సేవిస్తూ, చెక్కరసాన్ని పైపూతగా కూడా ఉపయోగిస్తుంటే కొరుకుడురోగం హరించి పోతుంది.

నోటినుండిపడే - రక్తం ఆగుటకు

దానిమ్మపండ్లరసంలో చక్కెర కలిపి ఒకకప్పు మోతాదుగా మూడుపూటలా తాగుతుంటే నోటిగుండా రక్తంపడటం ఆగిపోతుంది.

జ్వరంలో నోరు - పగిలిపోతే

దానిమ్మగింజలు పంచదార కలిపి బాగా నమిలి చప్పరిస్తూవుంటే నోటిపగుళ్ళు తగ్గిపోతయ్.

గర్భస్రావాన్ని - ఆపివేయుటకు

అయిదవ మాసంలో గర్భం కదలిపోయి స్రావం జరిగే ప్రమాదమేర్పడితే వెంటనే దానిమ్మఆకులు, మంచిగంధం,పెరుగు,తేనె ఒక్కొక్కటి 10గ్రా॥ చొప్పున కలిపి రెండుపూటలా సేవిస్తుంటే గర్భస్రావం కాదు.

నీళ్ళవిరేచనములు - కట్టుటకు

దానిమ్మకాయల పైబెరడు 50 గ్రా॥ నలగ్గొట్టి ఒక పాత్రలో వేయాలి. అందులో లవంగాలు 2గ్రా॥, ముప్పావు లీటరుమంచినీరుకూడా కలిపి చిన్న మంటపైన సగం కషాయం మిగిలేవరకు మరగబెట్టి వడపోసి దాన్ని మూడుభాగాలు చేసి మూడుపూటలా తాగుతుంటే నీళ్ళవిరేచనాలు కట్టుకుంటయ్.

తేలుకాటుకు - దానిమ్మ కణికలు

(ఇది తయారుచేసి నిలువవుంచుకోండి)

దానిమ్మగింజలు, దిరిశెనగింజలు, ఇంగువ సమంగా తీసుకొని తగినన్ని జిల్లేడుపాలు కలిపి మెత్తగానూరి చిటికెనవేలంత కణికలుగా తయారు చేసి నీడలో గాలికి బాగా ఎండిపోయేవరకు ఆరబెట్టి నిలువచేసుకోవాలి.

తేలుకుట్టినవారు వచ్చినప్పుడు వెంటనే ఈ కణి కను కొంచెంనీటితో అరగదీసి ఆగంధాన్ని కుట్టినచోట మందంగా పట్టించి ఆకాటుకు గుడ్డపొగవేస్తే క్షణంలో పైకిఎక్కివున్న విషం కిందికి దిగిపోయి కుట్టినచోట బాధకూడా లేకుండా తగ్గిపోతుంది.

వృషణములలో - నరాలు లాగుతుంటే ?

దానిమ్మచెట్టు ఆకులను నీటితో మెత్తగానూరి ఆ ముద్దను వృషణాలపైనవేసి కట్టుకడితే నరాలు లాగడం పోటుపుట్టడం తగ్గిపోతుంది.

శరీరంలో ఎటునుండి రక్తం పోతూ వున్నా?

దానిమ్మపూలు, తుమ్మజిగురు, పలుచనిబట్టలో వస్త్రఘాళితం చేసిన పరిశుభ్రమైన ఎర్రజేగురుమట్టి సమంగాతీసుకొని విడివిడిగా చూర్ణాలుచేసి కలిపి వుంచుకోవాలి.

పూటకు 3 గ్రా॥ మోతాదుగా ఒకకప్పు మంచినీటిలో కలుపుకొని రెండుపూటలా తాగుతూ వుంటే ఏభాగంనుంచి రక్తంపోతూవున్నా ఆగుతుంది.



మలేరియాజ్వరానికి - మంచిమాత్రలు

దానిమ్మచిగుర్లు తగినంత కలబందరసం కలిపి మెత్తగానూరి కందిగింజలంత మాత్రలుచేసి నీడలో గాలికి బాగా ఆరబెట్టి నిలువ చేసుకోవాలి. మలేరియా జ్వరానికి పూటకురెండు మాత్రలు చొప్పున రెండుపూటలా మంచినీటితో సేవిస్తూవుంటే చలి జ్వరం మలేరియా జ్వరం మాయమైపోతయ్.

చెవిపోటుకు - చెలువైనయోగం

దానిమ్మకాయ పైబెరడును చిన్నపిల్లల మూత్రంతో మెత్తగానూరి బట్టలోవేసి పిండి ఆరసాన్ని నాలుగు చుక్కలు రెండుపూటలా చెవులలోవేస్తుంటే రెండు రోజుల్లో చెవిపోటు తగ్గిపోతుంది.

అజీర్ణం, కడుపునొప్పి తగ్గుటకు

దానిమ్మగింజలన్ను ఎండబెట్టి దంచిజల్లించినపొడి 10గ్రా॥, అలాగే ఎండించి దంచిన పుదీనా ఆకుపొడి 5గ్రా॥, సైంధవలవణం 3 గ్రా॥, కలిపి నిలువ వుంచుకోవాలి.

రెండుపూటలా భోజనంతరువాత మూడు వేళ్ళకు వచ్చినంతపొడి నోటిలోవేసుకొని నీరుతాగుతుంటే అజీర్ణం, కడుపునొప్పి వెంటనే తగ్గిపోతయ్.

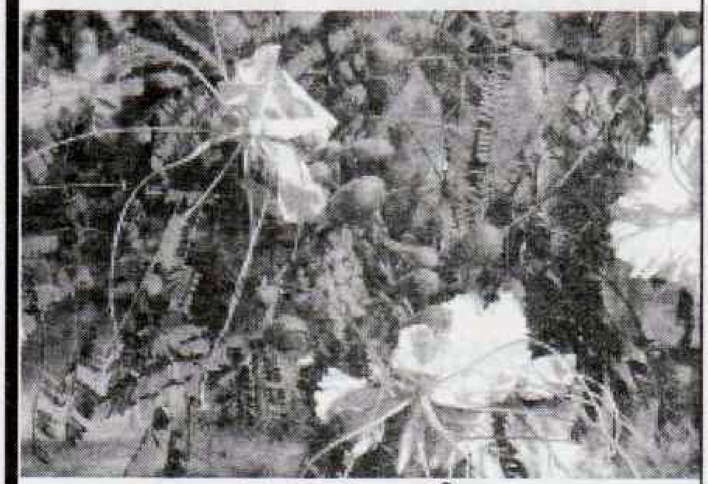
పసిపిల్లల దగ్గులు - వెంటనే తగ్గుటకు

దానిమ్మ పండ్ల బెరడు ఉప్పు కలిపి మెత్తగానూరి కందిగింజంత మాత్రలుచేసి నీడలో గాలికి బాగా ఎండేవరకువుంచి నిలువచేసుకోవాలి.

పిల్లలకు దగ్గు వచ్చినప్పుడు రెండు లేక మూడు పూటలా ఒకమాత్ర కొంచెంతేనెతో రంగరించి నాకిస్తూవుంటే పసిపిల్లల దగ్గు తగ్గిపోతుంది. ✱

55. దివ్యఓషధీశక్తుల దీవెన - దిరిసెన

ఆయుర్వేద అభిమానులారా! మనరాష్ట్రంలో రోడ్లకు ఇరువైపులా ఇంకా గ్రామాలలోని పంటపొలాలలో గుట్టలపైన దిరిసెనచెట్లు పెరిగివున్నయ్ గమనించండి. ఎన్నెన్నో విశిష్టమైన దివ్యఔషధశక్తులను నింపుకున్న దిరిసెనచెట్టు గురించి మీరు తెలుసుకుంటే ఎన్నెన్నో క్రూర వికృత వ్యాధులనుంచి సునాయాసంగా బయటపడవచ్చు. రక్తంచెడిపోవడంవల్ల కలిగే అనేక రక్తవికృత వ్యాధులన్నింటిని తన సామర్థ్యంతో అణిచివేయగల మహాఓషధి ఈదిరిసెనచెట్టు. దీన్ని తెలుసుకోవడం ఉపయోగించడం ఆరోగ్యం పొందడం అన్నీ సులువైనమార్గాలే కాబట్టి అశ్రద్ధ చేయకుండా దీనిని ఉపయోగించుకోవాలని మా ప్రియపాఠకులను కోరుతున్నాం.



దిరిసెనచెట్టు - పేర్లు

సంస్కృతంలో **శిరీష, మృదుపుష్ప** అని, హిందీలో **శిరిస్** అని, తెలుగులో దిరిసెనచెట్టు అని, లాటిన్‌లో Mimosa Sirissa, Albizzia Lebbek, Acacia Speciosa ఆంగ్లంలో Sirissa Tree అంటారు.

దిరిసెనచెట్టు - రూప గుణ ధర్మాలు

దీనిఆకురసం బెరడురసం కొంచెంచేదు కొంచెంకారంరుచులతో ఉష్ణస్వభావంతో విష రోగాలను సుఖరోగాలను, చర్మరోగాలను, శ్వాస కాస రోగాలను రక్తశ్లేష్మరోగాలను హరించి వేస్తుంది.

భరించలేని - కంటిపోటుకు

దిరిసెనచెట్టు బెరడును తెచ్చి కడిగి ఎండబెట్టి నిలువచేసుకోవాలి. సానరాయిమీద కొంచెం నీరుపోసి బెరడుతో అరగదీసి ఆగంధాన్ని కంటి చుట్టూ కొంచెం దూరంగా పట్టువేయాలి. ఈపట్టు వల్ల కంటిపోటు త్వరగా తగ్గిపోతుంది.

గొంతుచుట్టూ గడ్డలుపుట్టే-కంఠమాలకు

దిరిసెనగింజలను కావలసినన్ని తీసుకొచ్చి ఆరబెట్టి దంచి జల్లెడపట్టాలి. ఈపొడిని శుభ్రమైన కొత్తకుండలో నింపి ఆచూర్ణానికి నాలుగురెట్లు పట్టుతేనె కలిపి పైన మూకుడుపెట్టి మినపపిండిని పూసినబట్టతో కుండమూతిని అంటించి సంధి బంధనం చేయాలి. తరువాత రోజూ ఈకుండను పగటిపూట పన్నెండురోజులవరకు ఎండలోబెట్టి తరువాతతీసి లోపలిపదార్థాన్ని గాజుపాత్రలో నిలువచేసకోవాలి.

రోజూ పరగడుపున మూడుగ్రాముల మోతాదుగా ఈఔషధాన్ని సేవిస్తుంటే గొంతుచుట్టూ గడ్డలన్నీ మాయమైపోతయ్.

పళ్ళురాని పిల్లలకు -దిరిసెనమాల

దిరిసెనగింజలతో దండలాగా గుచ్చి పండ్లురాని పిల్లలకు మెడలోవేస్తుంటే క్రమంగా పండ్లు వస్తయ్. పండ్లురాగానే మాల తీసివేయాలి.

రక్తంపడే మూలరోగాలకు

దిరిసెనగింజలపొడి రోజూ పరగడుపున మూడుగ్రాముల మోతాదుగా ఒకకప్పు మంచి నీటితో కలిపి సేవిస్తుంటే రక్తమొలలు తగ్గిపోతయ్.

రేచీకటి - తగ్గిపోవుటకు

దిరిసెనగింజలపొడి 10గ్రా॥ బియ్యపుపిండితో కలిపి రొట్టెలాగా చేసి రోజూ ఒకసారి తింటుంటే క్రమంగా రేచీకటి తగ్గిపోతుంది.

వీర్యస్తంభనకు - దిరిసెనగింజలు

దిరిసెనగింజలను తెచ్చి బాగా ఆరబెట్టాలి. తరువాత 100గ్రా॥ గింజలను మగదూడవున్న నాటుగేదె పాలతోకలిపి 24గంటలపాటు మర్దించాలి. ఆరిపోయేకొద్దీ పాలనుకలపాలి. ఆ ముద్దను కుంకుడుగింజంత మాత్రలుచేసి నిలువ చేయాలి.

రోజూ పూటకు ఒకమాత్ర చొప్పున రెండు పూటలా పురుషులు మంచినీటితో సేవిస్తుంటే వీర్యం స్తంభించి స్త్రీ పురుషులకుఇద్దరికి సంపూర్ణ సుఖం కలుగుతుంది.

ఏరోగం - రాకుండా వుండాలంటే?

దిరిసెనచెట్టునుపూజించి దానిబెరడును తీసి, తీసినచోట ఆవుపేడనుపూసి తరువాత ఆ బెర దును దంచి పొడిచేయాలి. అలాగే దానికి సమా నంగా ఆవుపాలతో ఉడకబెట్టిన నేలతాడిదుంపల పొడి కూడా కలిపి రోజూ 5గ్రాముల మోతాదుగా అరచెంచా ఆవునెయ్యి, చెంచాతేనె కలిపిసేవిస్తూ వుంటే ఎప్పటికీ ఏరోగం రాకుండా వ్యాధి నిరోధక శక్తి అనంతంగా పెరుగుతుంది.

మూర్ఛవ్యాధి - నిర్మూలనం

దిరిసెనచెట్టు వేర్లపైవుండే బెరడుతెచ్చి కడిగి ఆరబెట్టి దంచి జల్లించి ఆపొడిని నిలువ వుంచు కోవాలి. రోజూ పరగడుపున పావుచెంచాపొడిని ఒకకప్పు గోరువెచ్చని నీటిలో కలిపి తాగుతుంటే మూడునెలల్లో మూర్ఛవ్యాధి హరించిపోతుంది.

మతిభ్రమ - ఉన్మాదం

దిరిసెనగింజలు, గానుగగింజలు సమంగా తీసుకొని మంచినీటితో మెత్తగా కల్కంలాగా నూరి చిటికెనవేలంత కణికలుగాచేసి గాలితగిలేచోట నీడలో బాగా ఆరబెట్టాలి.

తరువాత ఈ కణికను సానరాయిపైన కొంచెం నీటితో అరగదీసి కందిబద్దంత గంధాన్ని కళ్ళలో పెడుతూవుంటే ఉన్మాదం, అతిప్రేలాపన, మతి భ్రమ తగ్గిపోతయ్.



స్త్రీ పురుషుల - సెగరోగములకు

దిరిసెనగింజలు, పెద్దవేపగింజలు, పత్తిగింజ లు సమంగా తీసుకొని పగులకొట్టి లోపలిపప్పును మర్రిపాలతోనూరి సెనగగింజలంత మాత్రలు తయారుచేసుకోవాలి. రోజూ పరగడుపున ఒక మాత్ర మంచినీటితో సేవిస్తుంటే క్రమంగా సెగ రోగాలు హరించిపోతయ్.

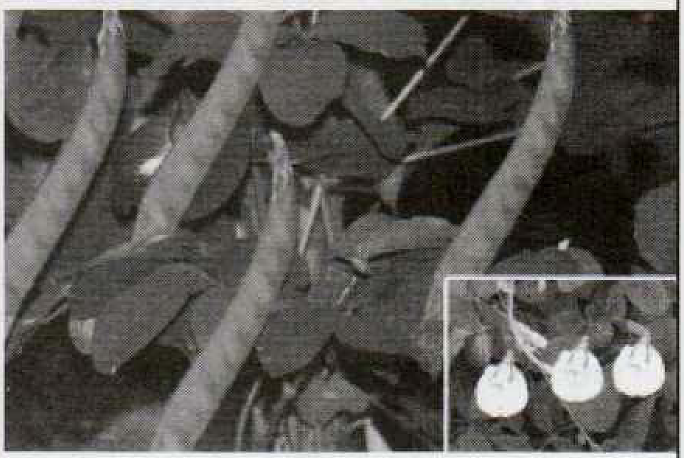
అతిక్రూరవిషాలకు - అమృతగుటికలు

బహుళపక్షమిలో వచ్చిన పంచమితిథినాడు దిరిసెనచెట్టుకు విధిపూర్వకంగా ధూపదీప నైవే ద్యాలు సమర్పించి పూజచేసి మనసులోని కోరికను తెలియజేసి ఆచెట్టునుండి ఆకులు, పూలు, కాయలు, మానుబెరడు, వేరుపైవుండే బెరడు సమ భాగాలుగా తీసుకొచ్చి గాలితగిలేచోట నీడలో ఆరబెట్టి తరువాత దంచి జల్లించి పలుచని నూలు బట్టలో వస్త్రఘాళితం చేయాలి. ఆఅతిమెత్తని దిరి సెన పంచాంగచూర్ణంలో తగినంత మేకమూత్రం కలిపి బాగా ముద్దలాగా అయ్యేవరకు దంచి ఆ ముద్దను కుంకుండుగింజంత మాత్రలుగాచేసి నీడలో గాలితగిలేచోట పూర్తిగా ఆరేవరకు వుంచి నిలువచేసుకోవాలి.

ఏవిషపుజంతువు కాటువేసినాసరే వెంటనే ఒక మాత్రను మంచినీటిలో కలిపి తాగించాలి. ఇలా రోజుకుఅవసరాన్నిబట్టి మూడుపూటలా ఇవ్వ వచ్చు. అన్నిరకాలవిషాలు దీనివల్ల హరించిపోతా యని ఆయుర్వేద శాస్త్రవేత్తలు ఉద్ఘాటించారు. ✸

56. దివ్య శక్తుల దీవెన - దింటెన

ప్రియమైన ఆయుర్వేద పాఠకులారా! మనగ్రామాలలోని డొంకలపైన, గుట్టలపైన తీగలాగ పాకే దింటెన లేక గంటెన అనే తీగచెట్లను మీరు చూశారా! వీటిఆకులు ఉలవఆకులలాగా వుంటయ్. కాయలు అలచందకాయల్లాగా వుంటయ్. ఒక్కో తొడిమెకు అయిదునుండి ఏడాకులు త్రికోణాకారంగా వుంటయ్. వీటిల్లో నీలంపూలు పూసేవి, తెల్లపూలు పూసేవి రెండు విధాలుగా కన్పిస్తయ్. కొంచెం ప్రయాసపడి దొంకలలో వెతికిపట్టండి. ఇది చాలా ప్రయోజనాత్మకమైన మహాఓషధి. గ్రామాలలో తెల్లదింటెన లేక తెల్లగంటెన లేక నల్లదింటెన లేక నల్లగంటెన అనే పేర్లతో పిలుస్తారు. ఈమొక్కలు అనాదినుండి మనదేశంలో ప్రసిద్ధిచెంది వున్నయ్. పైన తెలిపిన వర్ణనలబట్టి మీరు తెలుసుకోవాలని సూచిస్తున్నాం.



దింటెనచెట్టు - పేర్లు

సంస్కృతంలో *గిరికర్ణికా, అపరాజిత* అని, హిందీలో శంఖావలి అని, తెలుగులో **దింటెన, దింతెన**, గంటెన అని, లాటిన్‌లో Clitorea Ternatea, Clitorea Lernatada అంటారు.

దింటెనచెట్టు- రూప గుణ ధర్మాలు

మనదేశంలో ఈతీగచెట్లు ప్రసిద్ధమూలికగా పేరుపొంది వున్నయ్. కొమ్మలు సన్నగా, ఆకులు చిన్నగా పొడవుగా, పూలు చిన్నవిగా, ముత్యపు రంగుతో గిన్నెలాగా వుంటయ్. వెన్నలరాత్రులలో అతిశృంగారంగా కనిపిస్తయ్. ఈ మూలిక వగరు రుచితో కూడివుంటుంది.

దీని స్వరసం ఉన్మాదాన్ని, నరాల బలహీనతను, మూర్ఛరోగాన్ని అణచివేస్తుంది. ముఖ్యంగా మెదడు రోగాలను నివారించడంలో ఇది చాలా గొప్ప ఔషధమని చరకమహర్షి పేర్కొన్నారు.

విద్యార్థులు, ఉద్యోగులు బుద్ధితోపనిచేసే న్యాయవాదులు, రచయితలు మొదలగు వారంతా సరస్వతి మొక్కతోపాటు, దీనిని కూడాకలిపి ఉపయోగించుకోవాలని తద్వారా అపారమైన మేధాశక్తిని పొందవచ్చని తెలుసుకోవాలని, ఇది కేవలం మానసికశక్తినేగాక, యౌవనశక్తినికూడా పెంచ గలదు.

పిచ్చి, అపస్మారం వంటి శిరోరోగాలకు

దింటెన సమూలరసం10గ్రా॥, మిరియాల పొడి1గ్రా॥కలిపినూరి బట్టలో వడకట్టి పరగడుపున సేవిస్తుంటే అపారమైన తెలివితేటలు పెరిగి మెదడునరాలకుబలంకలిగి పిచ్చి మూర్ఛ అపస్మారంవంటి రోగాలు హరించిపోతయ్.

నరాలబలహీనతకు - అపరాజిత

ఈ మొక్కలను సమూలంగాతెచ్చి ఆరబెట్టిదంచి పొడిచేసుకొని నిలువవుంచుకోవాలి. ఈ పొడి 5నుండి10గ్రా॥ మోతాదుగా ఒకకప్పు వేడి పాలలో కలిపి బట్టలోవడకట్టి పరగడుపున సేవిస్తుంటే చచ్చుబడిపోయిన నరాలకు అమిత బలం కలిగి నరాల వ్యాధులన్నీ నయమౌతయ్.

ఉబ్బసరోగానికి - దింటెన ఆకు

దింటెనఆకును పొడిచేసి చిలుముగొట్టంలో వేసి అంటించి పొగపీలుస్తూవుంటే ఆయాసం, ఉబ్బసం అణగిపోతయ్.

గుండెజబ్బులకు - గంటెన ఆకు

దింటెన ఆకురసం ఒక ఔన్సు మోతాదుగా పరగడుపున తీసుకొంటూవుంటే గుండెదడ, గుండె నీరసం తగ్గిపోయి గుండెకు అపారమైన బల మిస్తుంది. హృదయరోగాలలో ఇది చేసే మేలు అపూర్వం.

మలబద్ధకానికి - దింటెన చూర్ణం

దింటెన మొక్కలను సమూలంగా తెచ్చి ఆరబెట్టి తయారుచేసుకొన్న పొడి 10గ్రా॥ మోతాదుగా మంచినీటితో కలిపి రాత్రిపూట సేవిస్తుంటే ఉదయం లేవగానే సుఖవిరేచనమై మలబద్ధకం హరించిపోతుంది.

మూత్రరోగాలకు - మధుమేహానికి

దింటెనవేరు పైబెరడు దంచినపొడి 3గ్రా॥, వావిలిగింజలపొడి ఒకటిన్నరగ్రాములు కలిపి రెండుకప్పుల నీటిలోపోసి ఒకకప్పుకషాయం మిగిలేవరకు మరిగించి వడపోసి ఉదయం సాయంత్రం తాగుతూవుంటే మధుమేహం పూర్తిగా అదుపులోకి రావడమేకాక మూత్రపిండవాపులు రాళ్ళు కూడా హరించిపోతయ్.

వీర్యవృద్ధికి - దింటెనవేరు

దింటెనవేర్ల పైబెరడుపొడి 3గ్రా॥, రెండు పూటలా పాలతో కలిపి 40 రోజులపాటు సేవిస్తూ వుంటే అపారమైన వీర్యవృద్ధి కలుగుతుంది.

గొంతుగడ్డలకు - రక్తశుద్ధికి

దింటెనవేర్లను పూజచేసి తెచ్చి మాలగా గుచ్చి గొంతుకు అనుకునేలా దండలాగా వేసుకొని వుంటే దీని స్పర్శకు గొంతుచుట్టూ లేచిన గండమాల అనే గడ్డలు కరిగి మాయమైపోతయ్. అంతేగాకుండా రక్తంకూడా శుభ్రపడుతుంది.

దింటెన ఘృతం - దివ్యామృతం

పచ్చిదింటెన మొక్కలను తెచ్చి రసంతీసి వడపోసి ఆరసానికి సమానంగా నాటుఆవునెయ్యి కలిపి చిన్నమంటపైన రసమంతా ఇగిరి నెయ్యి మాత్రమే మిగిలేవరకు మరిగించి దించి వడపోసి గాజుపాత్రలో నిలువచేసుకోవాలి. రోజు రెండు పూటలా 10గ్రా॥మోతాదుగా ఈదింటెన ఘృతాన్ని సేవిస్తూ ఒకగంట వరకు మరేమీ సేవించకుండా వుంటే పిచ్చి, మూర్ఛ, ఉన్మాదం, అపస్మారం, తల నొప్పి, మొదలైన సర్వశిరోవ్యాధులు సమసి పోతయ్.

చర్మరోగాలకు - దింటెనపాకం

దింటెనచెట్లను సమూలంగా తెచ్చి శుభ్రంగా కడిగి నలగ్గొట్టి ఏనిమిదిరెట్లు ఎక్కువనీరుపోసి బాగా కలిపి పొయ్యిమీద పెట్టి సగంకషాయం మిగిలేవరకు మరిగించాలి. తరువాత దించి వడపోసి మరలా ఆ కషాయాన్ని పొయ్యిమీదపెట్టి చిన్నమంటపైన నీరంతా ఇగిరిపోయి అడుగున ముద్దలాగా మిగిలేవరకు మరిగించి దించి ఆ పదార్థాన్నితీసి గాలికి ఆరబెట్టి మెత్తగానూరి నిలువ చేసుకోవాలి.

రోజూ రెండుపూటలా అరగ్రాము నుండి ఒక గ్రామువరకు సేవిస్తూవుంటే చెడిపోయిన రక్త మంతా పరిశుభ్రమై చర్మరోగాలు హరించిపోతయ్.

అనేకశిశురోగాలకు - దింటెన మాత్రలు

తెల్లదింటెనవేర్లపైవుండే బెరడునుతెచ్చి ఆరబెట్టి పొడిచేయాలి. ఈపొడి90గ్రా॥తీసుకోవాలి. అలాగే జాజికాయపొడి10గ్రా॥, వాముపొడి10గ్రా॥, లవంగాలపొడి10గ్రా॥, నల్లజీలకరపొడి 10గ్రా॥, సొంఠిపొడి10గ్రా॥, పిప్పళ్ళపొడి10గ్రా, వస కొమ్ములపొడి10గ్రా॥, కస్తూరిపసుపు10గ్రా॥, పొంగించిన ఇంగువపొడి 10గ్రా॥ తీసుకొని మొత్తం బాగా కలిసిపోయేటట్లు కలగలిపి వేడి నీటితో రోటిలోవేసి మెత్తగా మర్దిస్తూ శనగ గింజ లంత గోలీలుచేసి పెట్టుకోవాలి.

రోజూ ఒకమాత్రను కొంచెం తమలపాకు రసం, కొంచెంతేనెతో రంగరించి బిడ్డలకు తినిపి స్తుంటే బిడ్డలగొంతురోగాలు, పక్కలు ఎగర వేయడం, జలుబు, దగ్గు, జ్వరం, కడుపురోగాలు, అతిగా ఏడవడం, బాలపాపచిన్నెలు, మొదలైన పిల్లల సమస్తరోగాలు హరించిపోతయ్. ✸

57. దుష్టరోగాలను దునుమాడే చెండి - దూలగొండి

ప్రియభారత పుత్రికా పుత్రులారా! మన రాష్ట్రంలోని ప్రతిగ్రామంలో దాదాపుగా చాలామందికి తెలిసిన చెట్టు ఈ దురదగొండి. దీని ఆకు వంటికి తగిలితే భరించలేనంత దురదపుడుతుంది. అందుకే చాలామంది దీనిజోలికి పోరు. కానీ, ఆయుర్వేదశాస్త్రరీత్యా ఈ దురదగొండి చెట్లు అత్యంత ప్రతిభావంతమైనవి. అనేక వికృతరోగాలను విరిచివేయగల విపరీతమైన శక్తి కలిగినవి. ఎక్కువగా దీని కాయలు వేర్లు ఉపయోగిస్తారు. వీటి కాయలనుండి తయారుచేసిన గుటికలు పురుషులకు అమితమైన వీర్యవృద్ధిని కలిగిస్తయ్. దీనికొమ్మలు నాజుకుగా వుండి ఆకులు త్రికోణాకారంలో వుంటయ్. దీనికి పూలు రెండు రెండుగా గానీ, మూడు మూడుగా గానీ పూస్తయ్. పండ్లు గరుగ్గా వుంటయ్. వీటి ఉపయోగాలు తెలుసుకుందాం.



దూలగొండి- పేర్లు

సంస్కృతంలో కపికచ్ఛు, **ఆత్మగుప్తా**, **శూకశింబి**, **దురాలభ**, **యవాస** అని, హిందీలో **కౌంచ్‌బీజ్**, **జవాస** అని, తెలుగులో **దురదగొండి**, **దూలగొండి**, **దూల గోవిల**, **తీటకోయిల**, **దుల్‌దుమ్మ**, **రేగటిదూలగొండి** అని, లాటిన్‌లో Dolichos Prurians & Mucana Prurisns ఆంగ్లంలో The Cowhage అంటారు.

దూలగొండి - రూప గుణ ధర్మాలు

ఇందులో పెద్ద దూలగొండి, చిన్నదూలగొండి అనే రెండురకాలు ఇంకా తెల్లదూలగొండి, నల్ల దూలగొండి అనే రెండురకాలు లభ్యమౌతు న్నయ్. ఇది చిక్కుడు తీగలాగా పాకుతుంది. దీని పూలు, కాయలు కూడా చిక్కుడులాగే వుంటయ్. కాయల పైన సన్నని నూగు వుంటుంది.

ఈ నూగు తగిలితే తీటపుడుతుంది. దీని వేరు, ఆకు తీపిచేదు రుచులతో కూడి పైత్య, రక్తపైత్య వాతరోగాలను హరిస్తుంది.

ఉబ్బురోగం - ఊహించలేనియోగం

దూలగొండి ముదురువేరును ముక్కలుగాచేసి ఒకముక్కను ముంజేతులకు ఒకముక్కను కాలి చీలమండకు దారంతోకట్టి వుంచితే శరీరంలోని నీరంతా హరించి ఉబ్బురోగం తగ్గుతుంది.

తేలుకాటుకు - తిరుగులేనియోగం

తేలుకుట్టినవెంటనే దూలగొండి విత్తనాన్ని కొంచెంనీటితో అరగదీసి తేలుకుట్టినచోట ఆ గంధాన్నిరాస్తే క్షణంలో ఆగంధం లోపలివిషాన్ని పీల్చివేసి ఆరోగ్యం కలిగిస్తుంది.

స్పర్శకోల్పోయిన - స్పర్శావాతమునకు

దూలగొండివేర్లను తెచ్చి కడిగి నీటితో మెత్తగా దంచి రసం తీయాలి. ఈరసంతో సమానంగా ఆవాలనూనె కలిపి చిన్నమంటపైన నూనెమిగిలే వరకు మరిగించి దించి వడపోసి ఆనూనెతో రెండు పూటలా స్పర్శలేనిచోట మర్దనచేస్తుంటే క్రమంగా స్పర్శ తెలుస్తుంది.

వంధ్యాస్త్రీలకు - అమృతయోగం

సంతానములేని స్త్రీలుగానీ, బిడ్డలుపుడుతూ కూడా వారు బ్రతుకకుండా చనిపోతూవుండే నష్ట సంతానంగల స్త్రీలుగానీ, బహిష్టురోజునుండి వరుసగా పదిహేనురోజులపాటు రెండుపూటలా ఈదూలగొండివేరును దంచి తీసినరసం ఒక చెంచా మోతాదుగాగానీ లేక ఒకగ్లాసునీటిలో

అయిదుగ్రాముల దూలగొండివేరును నలగ్గొట్టివేసి ఒకకప్పు కషాయానికి మరిగించి వడపోసిగానీ సేవిస్తుంటే వారి గర్భదోషాలన్నీ హరించిపోయి సంతానప్రాప్తి కలుగుతుంది.

మూర్ఛనుండి -వెంటనే లేచుటకు

మూర్ఛపోయినవారికి వెంటనే దూలగొండి నూగును చేతికి కొంచెం అంటిస్తే ఆ దురదకు వెంటనే తెలివిలోకి వస్తారు.

వస్తువులు గుండ్రంగా తిరిగే - భ్రమకు

కొంతమందికి అమితమైనపైత్యం తలకు చేరడంవలన కళ్ళ ఎదురుగావున్న భూమి, ఆకాశం, ఇల్లు, చెట్లు, మనషులు ప్రతిదీ గుండ్రంగా తిరుగు తున్నట్లు భ్రమ కలుగుతుంది. దీన్నే భ్రమరోగం అంటారు.

దూలగొండివేర్లు20గ్రా॥ నీటితో ముద్దగానూరి పావులీటరునీటిలో కలిపి సగంకషాయం మిగిలే వరకు మరిగించి దించి వడపోసి అందులో నాటు ఆవునెయ్యి30గ్రా॥ కలిపి ఒకమోతాదుగా రెండు పూటలా మూడురోజులపాటు తాగితే పైన తెలిపిన భ్రమరోగం తగ్గిపోతుంది.

ఉబ్బసరోగాన్ని - నిబ్బరించేయోగం

దూలగొండి గింజలను ఆవుపాలలో ఉడకబెట్టి తీసిఎండబెట్టి దంచి పొడిచేయాలి. ఈపొడిని జల్లించి నిలువవుంచుకోవాలి.

మూడుపూటలా రెండున్నరగ్రాముల పొడి అరచెంచా ఆవునెయ్యి, చెంచాతేనెకలిపి ఆహారానికి అరగంటముందు సేవిస్తుంటే ఉబ్బసం 40 రోజు లలో హరించిపోతుంది.

చెడినశరీరం - మంచిగా మారుటకు

చిన్నదూలగొండిచెట్టును సమూలంగా తెచ్చి ముక్కలుచేసి ఎండబెట్టి దంచి జల్లించి నిలువచేసు కోవాలి. ఈపొడిని చిలుముగొట్టంలోవేసి అంటించి చుట్టతాగినట్లుగా ఆపొగను పీలుస్తుంటే సుఖ రోగా లతో చెడినరక్తంతో పాడైపోయిన శరీరం తిరిగి బాగుపడుతుంది.

ఎప్పటికీ మగతనం - క్షీణించకుండ

దూలగొండిగింజలు, గొబ్బిగింజలు సమాన భాగాలుగా తీసుకొని ఒకమట్టిపాత్రలోపోసి అవి మునిగేవరకు ఆవుపాలుపోసి చిన్నమంటపైన పాలు ఇగిరేవరకు మరిగించి తరువాత ఆగింజ లను బాగా ఎండించి దంచి పొడిచేసుకోవాలి. ఈపొడితో సమానంగా పటికబెల్లం పొడి కలిపి నిలువ వుంచుకోవాలి.

రోజూ రెండుపూటలా ఆహారానికి గంట ముందు అరచెంచాపొడి చప్పరించితిని ఒకకప్పు పాలలో కండచక్కెర కలిపి తాగుతూవుంటే ఎంత కాలం తాగితే అంతకాలంవరకు మగతనం క్షీణిం చదు.

అమిత సుఖానంద గుటిక

దూలగొండి చెట్టువేర్లు 40గ్రా॥ తెచ్చి ఆరబెట్టి దంచి పొడిచేయాలి. దోరగా వేయించిన శన గలపొడి 10గ్రా॥, సీమబాదంపప్పు నానబెట్టి తోలు తీసి నలగ్గొట్టి ఎండించి దంచినపొడి 40గ్రా॥, అక్కలకర్ర వేరుపొడి 20గ్రా॥, జాజికాయ పొడి 10గ్రా॥, కుంకుమపువ్వు 5గ్రా॥, వీటన్నింటిని తగినన్ని మంచినీటితోకలిపి మెత్తగా ముద్ద లాగా నూరి రేగిపండుగింజలంత గోలీలుచేసి బాగా ఎండిపోయేవరకు గాలికి ఆరబెట్టి నిలువ చేసు కోవాలి.

స్త్రీతో కలిసే రెండుగంటల ముందు ఒక మాత్ర ను నీటితోవేసుకొని అరకప్పు పాలుతాగాలి. ఇలా చేస్తుంటే వీర్యస్తంభన జరిగి అమితానందం కలుగుతుంది.

దూలగొండితో - లింగలేపనం

పెద్దదూలగొండి వేరును తెచ్చి శుభ్రంగా కడిగి ఆరబెట్టి తరువాత ఆడమేకమూత్రంలో రాత్రి నాన బెట్టి ఉదయం ఎండబెట్టాలి. ఇలా వారం రోజుల పాటుచేసి నిలువవుంచుకోవాలి.

అవసరమైనప్పుడు దీన్ని కొంచెంనీటితో అరగ దీసి ఆగంధాన్ని లింగానికి లేపనం చేసుకొని ఆరిన తరువాత సంభోగంలో పాల్గొంటే లింగ బలహీనత కలుగదు. ✸

58. దుష్టరోగాలపై కేసరి - దూసరి

ఆయుర్వేద బంధువులారా! మనరాష్ట్రంలో అనేకచోట్ల దూసరితీగ చెట్లు విస్తారంగా పెరుగుతున్నయ్ చూడండి. మీకు తెలియకపోతే పెద్దవారిని అడిగి కనుక్కోండి దీనినే కొన్ని ప్రాంతాల్లో శిబ్బితీగ అని కూడా అంటారు. ఈతీగతో ఆవుదూడల మూతికి చిక్కాలు, అలాగే బుట్టలు, తట్టలుకూడా తయారుచేస్తారు. దీని ఆకులు వేర్ల ఉపయోగాలు తెలుసుకుందాం.

దూసరితీగచెట్టు- పేర్లు

సంస్కృతంలో *పాతాళగరుడ* అని, హిందీలో **చిరహటా** అని, తెలుగులో **దూసరితీగ, శిబ్బితీగ** అని, లాటిన్‌లో Coceulus Villosus, Marsilea Quadr folia అంటారు.

దూసరితీగచెట్టు- రూప గుణ ధర్మాలు

ఇది చలువచేసేస్వభావంతో మూత్రరోగాలను సెగరోగాలను, మేహరోగాలను, మానసిక రోగా లను హరించివేస్తుంది.

మానసిక రోగాలకు - దూసరి

అనేక సమస్యలవల్ల మనసు వికలమై పిచ్చి పిచ్చిగా ఉన్మాదంగా, చిత్తభ్రమతో ప్రవర్తించే వారికి దూసరి ఆకులరసం 10గ్రా॥, ఆవునెయ్యి 10గ్రా॥ కలిపి రెండుపూటలా ఆహారానికి గంటముందు తాగిస్తుంటే మానసిక రుగ్మతలు హరించిపోయి ప్రశాంతత కలుగుతుంది.

మధుమేహానికి - దూసరి

ఒకగ్లాసు నీటిలో 10గ్రా॥ దూసరి ఆకులు వేసి అరకప్పు కషాయానికి మరిగించి వడపోసి అందులో అరకప్పు గోరువెచ్చని ఆవుపాలు కలిపి రెండుపూటలా సేవిస్తుంటే క్రమక్రమంగా మధు మేహం హరించిపోతుంది.

దూసరితో - సంతానయోగం

ఏలోపం లేకపోయినా సంతానం కలగని స్త్రీలు నిద్రించేముందు దూసరిఆకులను పొత్తికడుపు పైన పరచి బట్టకట్టుకొని ఉదయం తీసివేయాలి. ఇలా ఏడురోజులుచేస్తే గర్భాశయంలోని గొడ్డు పురు గులు నాశనమై గర్భధారణ కలుగుతుంది.

సెగరోగాలకు - దూసరి

తెల్లసెగ, ఎర్రసెగ, పచ్చసెగలతో బాధపడేవారు దూసరిఆకులను దంచితీసినరసం30గ్రా॥, పటిక బెల్లంపొడి 30గ్రా॥ కలిపి సేవిస్తుంటే అతిత్వరగా అన్నిరకాల సెగరోగాలు హరించిపోతయ్.

రక్తశుభ్రతకు - రంజైనమార్గం

దూసరివేర్లు 20గ్రా॥, దోరగా వేయించిన మిరి యాలు ఏడు కలిపి నలగ్గొట్టి ముప్పావు లీటరు నీటిలోవేసి పావులీటరు కషాయానికి మరిగించి వడపోసి గోరువెచ్చగా ఉదయంపూట తాగుతుంటే అతిత్వరలో రక్తశుద్ధి జరుగుతుంది.

అతిమూత్రానికి - అద్భుతమార్గం

దూసరి ఆకులను ఆరబెట్టి పొడిచేసి పూటకు 5 గ్రా॥ అరకప్పు వేడినీటితో రెండుపూటలా సేవి స్తుంటే అతిమూత్రం అదృశ్యమైపోతుంది.

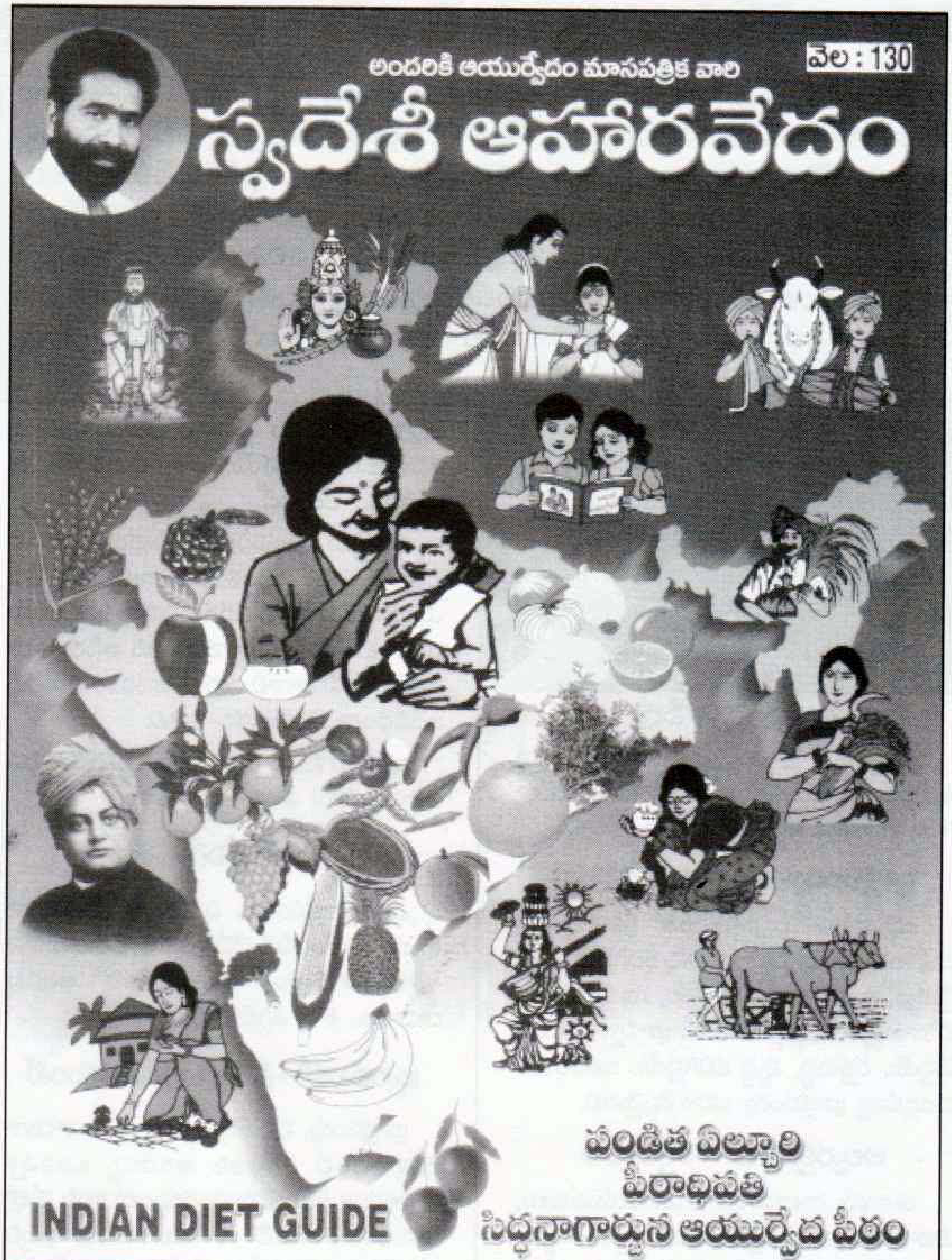
స్వప్నస్కలనానికి - దూసరి

దూసరిఆకులపొడి 100గ్రా॥, నెయ్యిలో వేయిం చిన కరక్కాయలపొడి 25 గ్రా॥,పటికబెల్లం పొడి 120 గ్రా॥, కలిపి వుంచి రెండుపూటలా ఒకచెంచా మోతాదుగా ఆవుపాలతో సేవిస్తుంటే స్వప్నస్కలనం తగ్గిపోతుంది.

పాములకు విరుగుడు - దూసరి

మంచిరోజున పూజచేసి దూసరి వేర్లు తెచ్చి ఇంటి గుమ్మానికి వేలాడతీస్తే పాములు ఆ ప్రాంతా నికి రావు.

అంతేగాక, దూసరిదుంపను నీటితో నూరి 50 గ్రా॥ మోతాదుగా తాగిస్తే విషం విరుగుతుంది. ✸

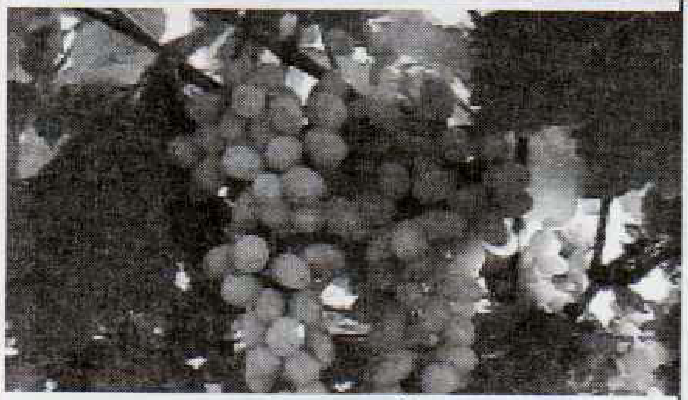


అందరికీ ఆయుర్వేదం మాసపత్రిక వారి
వెల : 130
స్వదేశీ ఆహారవేదం
INDIAN DIET GUIDE
పండిత ఏల్చూరి
పీఠాధిపతి
సిద్ధనాగార్జున ఆయుర్వేద పీఠం

చదవండి - చదివించండి

59. ఆరోగ్య దక్షతను పెంచే - ద్రాక్షపండ్లు

ప్రియాతిప్రియమైన ఆయుర్వేద సోదరీసోదరులారా! ద్రాక్షపండ్లలో అనేకరకాలు వున్నాయని మీకుతెలుసు. పుల్లద్రాక్ష, తీపిదాక్ష, నల్లద్రాక్ష, తెల్లద్రాక్ష వీటిని ఎండబెట్టి తయారుచేసే ఎండుద్రాక్ష అదేవిధంగా ఎండుకిస్‌మిస్‌పండ్లు, పచ్చికిస్‌మిస్‌పండ్లు, ఇలా అనేకరకాల ద్రాక్షజాతులు లభ్యమౌతున్నయ్. అయితే, చాలామందికి ద్రాక్షపండ్లను తినడంమాత్రమే తెలుసుగానీ, ఇతర ప్రమాదకరమైన పరిస్థితులు కలిగినప్పుడు ఆ ప్రమాదాలనుండి నివారించుకోవడంలో ద్రాక్షపండ్లు ఎంతసమర్థవంతంగా పని చేస్తాయో తెలియదు. అందువల్ల మానవుల ఆరోగ్యపరి రక్షణలో ద్రాక్షపాత్రను మీకు వివరించడంకోసం ఈవ్యాసం ప్రకటిస్తున్నాం.



ద్రాక్షపండ్లు - పేర్లు

సంస్కృతంలో *ద్రాక్షా, మధుఫలా* అని, హిందీలో **అంగూర్** అని, తెలుగులో **ద్రాక్షపండ్లు** అని, లాటిన్‌లో Vitis Vinnifere ఆంగ్లంలో Grapes అంటారు.

ద్రాక్షపండ్లు- రూప గుణ ధర్మాలు

ఇవి చలువచేసే స్వభావంతో తీపి, పులుపు రుచులతో కూడి మేహశాంతిని కలిగిస్తయ్. రక్త పైత్యం, శ్వాసరోగం, దాహరోగం, మొదలైన అనేక రోగాలను పోగొట్టి అతిమూత్రాన్ని హరించి వేస్తయ్. రక్తశుద్ధి, వృద్ధి కలిగిస్తయ్. ఇతరరకాల పండ్లకన్నా ద్రాక్షపండ్లు బహుశ్రేష్ఠమైనవి.

అల్పరక్తపోటు - రక్తహీనత

ఈనాడు చాలామంది యువతీయువకులు, వివాహితులుకూడా రక్తహీనత సమస్యతో అల్పరక్త పోటుతో అల్లాడుతున్నారు. ఈ సమస్యవల్ల కంటి కింద గుంటలు, నల్లటి మచ్చలురావడం, జుట్టు ఊడటం, ముఖము, కళ్ళు, గోళ్ళు, అరచేతులు, తెల్లగా పాలిపోవడం శక్తిహీనత, అలసట మొదలైన సమస్యలు కలుగుతయ్. అలాంటివారంతా ఈ ప్రయోగం చేయండి.

అరగ్లాసు మంచినీటిలో శుభ్రంగా కడిగిన ఎండుకిస్‌మిస్‌పండ్లు 32వేసి రాత్రినుండి ఉద యంవరకు నానబెట్టి పరగడుపున ఆపండ్లు నిదా నంగా ఒక్కొక్కటి బాగా నమిలితిని ఆనీరుకూడా వడపోసుకొని తాగాలి. మరలా ఉదయం నానబెట్టి ఇదేవిధంగా సాయంత్రం తినాలి.

ఇలా 60 నుండి 90 రోజులుచేస్తే పైనతెలిపిన అన్నిసమస్యలు అదృ శ్యమైపోతయ్.

జ్వరాలలో కలిగే - శోషకు

ఎండుద్రాక్షపండ్లను మితముగా, హితముగా తీసుకొని మంచినీటిలోవేసి పిసికి వడపోసుకొని ఆనీటిని తాగుతుంటే జ్వరాలలో కలిగే అలసట దాహము, శోష తగ్గిపోతయ్.

జ్వరములో -నోరు ఎండిపోతుంటే

ద్రాక్షపండ్లు, పటికబెల్లం 20గ్రా॥ మోతాదుగా మెత్తగాదంచి రసంతీసి ఆరసాన్ని ఒకకప్పు మోతాదుగా తీపిదానిమ్మపండ్లరసంలో కలిపి నోట్లో పోసుకొని 5 నుండి 10 నిమిషాలసేపు పుక్కిలి పట్టి తరువాత వూసివేస్తుంటే తీవ్రజ్వరాలలో నోరు ఎండుకుపోవడం నాలుకకు రుచితెలియకపోవడం వంటి సమస్యలు తొలగిపోతయ్.

తీయనిగొంతు-వాక్సుద్ధి,జ్ఞానసిద్ధి

గింజలుతీసిన ద్రాక్షపండ్లు10గ్రా।।, దోరగా వేయించిన పిప్పళ్ళపొడి3గ్రా।।, దోరగా వేయించిన చలువ మిరియాలపొడి3గ్రా।।, అతిమధురం పొడి 10గ్రా।।, తీసుకొని అన్నీకలిపి రెండుపూటలా ఆహారానికి గంటముందు సేవిస్తుంటే గొంతు బొంగురువంటి ఇతర గొంతురోగాలు హరించి పోయి తీయనైన కోకిలవంటి కంఠస్వరం కలుగు తుంది.

మాటలు తడబడటంపోయి మంచిస్వరం వస్తుంది. మెదడుకుబలంకలిగి జ్ఞానంకూడా సిద్ధిస్తుంది.

❋ **పిల్లలకు వయసునుబట్టి మోతాదు తగ్గించి ఇవ్వాలి.**

మూర్ఛరోగాలకు - ద్రాక్షపండ్లు

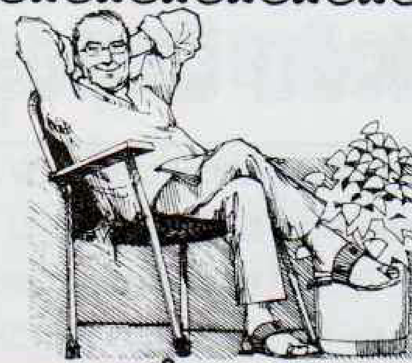
ద్రాక్షపండ్లు, తామరతూడు, పిప్పలికట్టె, సొంఠి, తిప్పతీగ వీటిని ఒక్కొక్కటి 5 గ్రా।। మోతాదుగా తీసుకొని పావులీటరు మంచినీటిలోవేసి సగం కషాయంమిగిలేవరకు మరిగించి దించివడపోసి అందులో ఒకగ్రాము దోరగా వేయించిన పిప్పళ్ళ పొడి కలిపి రోజూ పరగడుపున సేవిస్తూవుంటే క్రమంగా మూర్ఛరోగం హరించిపోతుంది.

ప్రేగులలో - క్రిములు హరించుటకు

ఎండుద్రాక్షపండ్లు, వాయువిడంగాలు సమాన భాగాలుగా తీసుకోవాలి. రెండింటిని రోటిలోవేసి మెత్తగా ముద్దలాగా దంచి మూడుపూటలా పూటకు కుంకుడుగింజంత ముద్ద చప్పరించి తింటుంటే ప్రేగులలోవుండే అన్నిరకాల క్రిములు మలం ద్వారా పడిపోతయ్.

మూత్రపిండాలలో - నొప్పితగ్గుటకు

ఒకద్రాక్షపండును తీసుకొని లోపలి గింజలను తీసివేసి అందులో కందిగింజంత మూసాంబరం పెట్టి ఆపండును వేళ్ళతో గోలీలాగామడిచి మింగి నీరుతాగాలి. అయిదు నిమిషాలలో మూత్ర పిండాలనొప్పి తగ్గిపోతుంది.



మూత్రంలో - రక్తంపోతుంటే ?

రాత్రిపూట ఒకగిన్నెలో ఒకగ్లాసునీరుపోసి అందులో 100 గ్రా।। ద్రాక్షపండ్లువేసి నానబెట్టాలి. ఉదయంపూట చేతితోపిసికి గింజలను తోలును తీసివేసి అందులో అతిమధురంపొడి 2గ్రా।।, చందనంపొడి 1గ్రాము కలిపి పరగడుపున తాగు తూవుంటే మూత్రంలో రక్తంపడటం ఆగుతుంది.

ఉబ్బసరోగాలకు - ద్రాక్షమాత్రలు

ఎండుద్రాక్షపండ్లు, పసుపు, నువ్వులపప్పు, సన్నరాష్ట్రం, దోరగా వేయించిన పిప్పళ్ళు, దోరగా వేయించిన మిరియాలు సమభాగంగా తీసుకొని మొత్తంమెత్తగాదంచి కుంకుడు గింజలంత గోలీలు చేసి నిలువవుంచుకోవాలి.

రెండుపూటలా ఆహారా నికి అరగంటముందు ఒకమాత్ర సేవించి ఒకకప్పు గోరువెచ్చనినీరు తాగుతుంటే ఉబ్బసరోగాలు హరించిపోతయ్.

క్షయదగ్గు - తగ్గిపోవుటకు

ఎండుద్రాక్షపండ్లు, విప్పపువ్వు, ఎండుఅంజూర్ పండ్లు, సమంగాకలిపి మెత్తగాదంచి నిలువ వుంచుకోవాలి. రెండుపూటలా 20గ్రా।। మోతా దుగా ఈముద్దనుతింటుంటే క్షయదగ్గు తగ్గుతుంది.

రక్తపైత్యం - రక్తప్రవాహం కట్టుటకు

ఎండుద్రాక్షపండ్లు, మంచిగంధంపొడి, లొద్దుగ చెక్కపొడి సమానభాగాలుగా తీసుకొని తగినంత తేనెతో ముద్దలాగ దంచి నిలువవుంచుకోవాలి.

రెండుపూటలా పూటకు ఉసిరికకాయంతముద్ద తింటూవుంటే భయంకరమైన ఉష్ణరోగాలు, నవ రంధ్రాలగుండా రక్తపోవడంవంటి రక్తపిత్త సమస్యలు హరించిపోతయ్. ✸

60. దండిగా ఔషధశక్తులను నింపుకున్న - దొండచెట్టు

ఆయుర్మాత బిడ్డలారా! ఇంటింటా దొండచెట్లను పాదులుకట్టి పందిర్లువేసి పెంచుకునే ఆహార సదాచారం మన తెలుగునాట వుండేది. అప్పటికప్పుడు స్వచ్ఛమైన దొండకాయలను తీసుకొని ఆ వెంటనే కూరలుగా తయారుచేసుకొని తినేవారు. దొండాకును ఇతర వ్యాధులకు పరిష్కారంగా కూడా ఉపయోగించుకునేవారు. దొండకాయలు పండినవి వండకుండా తినేవారు. పచ్చిదొండ కాయలతో వేపుడుకూరలు పచ్చళ్ళు తయారుచేసేవారు. ఈవిధంగా నిత్యజీవితంలో ఒక ప్రధాన ఆహారపదార్ధంగా దొండకాయలు వుండేవి. వీటి అన్నిరకాల ఉపయోగాలను స్పష్టంగా తెలుసుకొని మీరు ఆచరించండి, ఇతరులకు కూడా నేర్పండి.



దొండతీగచెట్టు - పేర్లు

సంస్కృతంలో *రక్తఫలా, తుండికేరి* అని, హిందీలో **కుందురు, కందారి** అని, తెలుగులో **దొండతీగచెట్టు** అని, లాటిన్‌లో Coccinia Indica, Momordica Monodelpha, Cephalandra Indica అంటారు.

దొండ - రూప గుణ ప్రభావాలు

ఇది కంచెలపైన పందిర్లపైన తోటలలోను, చెరువుకట్టలపైన విరివిగాపుట్టి పక్కనేవున్న పెద్ద చెట్లకుఅల్లుకుని పూలు,కాయలుకాస్తుంది. పూలు తెల్లగా వుంటయ్. కాయలు పొడవుగా పైన చారలు కలిగి, పచ్చిగావున్నప్పుడు ఆకుపచ్చగాను, పండినతరువాత ఎర్రగాను అవుతయ్. వీటిలో చేదుగావుండే కాయలను చేదుదొండకాయలు అంటారు.

మొలలు - హరించిపోవుటకు

చేదుదొండ ఆకురసం ఒకటి రెండుచెంచాల మోతాదుగా రెండుపూటలా సేవిస్తుంటే అర్శ మొలలు, పైత్యరోగం, ఉబ్బురోగం, పాండురోగం, క్షయరోగం హరించిపోతయ్.

వారంరోజులలో - కామెర్లు ఖతం

దొండాకు పసరు 30గ్రా॥, మగదూడగల గేదె పెరుగు 50గ్రా॥ కలిపి పరగడుపున వరుసగా వారంరోజులపాటు సేవించాలి. కారం, ఉప్పు; పులుపు లేని చప్పిడి ఆహారాన్ని పథ్యంగా పాటించాలి. ఈనియమం అనుసరిస్తూవుంటే పసికర్ల రోగం వారంరోజుల్లోనే పూర్తిఅదుపులోకి వస్తుంది.

విషజంతువుల -కాటుమానకుంటే ?

చేదుదొండాకులను మెత్తగానూరి ఆముద్దను పైనవేసి కట్టుకడుతూవుంటే పాములు, తేళ్ళు, కుక్క నక్క కోతి మొదలైన జంతువుల కాట్లుపడి మానకుండా మొండి పడినపుండ్లు దీనివల్ల మాడి పోయి మానిపోతయ్.

తలలోకురుపులు - తగ్గిపోవుటకు

దొండాకును దంచి బట్టలోవేసి పిండి రసం తీయాలి. ఆరసంలో పసుపురంగు గవ్వలను మూడురోజులపాటు నానబెట్టాలి. ఆతరువాత వాటిని ఎండలో పూర్తిగా ఎండిపోయేవరకు వుంచాలి.

బాగాఎండిన తరువాత ఆగవ్వలను ఎర్రని నిప్పులపైనవేసి నల్లగా మాడేవరకు కాల్చాలి. తరువాత, వాటిని మెత్తగానూరి జల్లించి ఆభస్మంలో తగినంత ఆవునెయ్యి కలిపి మర్దించి తలకు పట్టించాలి. ఏ ఇతర మందులవల్ల తగ్గని తలలోని మొండికురుపులు, పుండ్లు దీనితో పూర్తిగా తగ్గిపోతయ్.

సాధారణదొండకూర - గుణాలు

దొండకాయతో వండినకూర రుచిగావుండి చలువచేస్తుంది. ఎక్కువగాతింటే పొట్టలో బరువుగా వుండి అజీర్ణంపుట్టించి బుద్ధిని మందగింప చేస్తుంది. అయితే, అతివేడిని, ఆవేడివల్ల కలిగే ఇతర సమస్యలను,రక్తస్రావాలను, వాపులను, వాత రోగాన్ని, కృమిరోగాన్ని పోగొడుతుంది. ఈ కూరను పరిమితంగా వాడుకోవాలి.

తీపిదొండకూర - గుణాలు

తీపిదొండకాయలతో వండినకూర చాలా రుచిగావుండి శరీరంలోని విషపదార్థాలను బహిష్కరింపచేస్తుంది. ముఖ్యంగా కండ్లరోగాలకు చాలా హితంగా వుంటుంది. వాత, పిత్త, సంబంధ చర్మ రోగాలను వాంతులను పోగొట్టి జఠరాగ్నిని వృద్ధి చేస్తుంది. ముఖ్యంగా ఈకూర రక్తహీనులకు పసి కర్ణరోగం వచ్చినవారికి నేత్రరోగులకు చాలా ఇంపుగా వుంటుంది. అయితే, దీనినికూడా పరిమితంగానే వాడుకోవాలి.

స్త్రీల యోనిశూలకు - సులభయోగం

దొండాకుపసరు30గ్రా॥, మగదూడవున్న గేదె పెరుగు50గ్రా॥ కలిపి రెండుపూటలా ఆహారానికి గంటముందు మూడురోజులపాటు విడువకుండా తాగుతూ చప్పిడిపథ్యం పాటిస్తూవుంటే యోనిశూల తగ్గిపోతుంది.

లింగబలహీనతకు - లేపనం

దొండాకులు రెండు, తెల్లగురిగింజలపొడి 2 గ్రా॥ పొంగించిన వెలిగారంపొడి 2గ్రా॥, కలిపి కొంచెం నిమ్మరసంతోనూరి నిద్రించేముందు లింగానికి లేపనం చేసుకోవాలి. 20 రోజులపాటు చేస్తే లింగం దృఢంగా మారుతుంది.

బహిష్టునొప్పికి - భలేమార్గం

దొండాకు, ఆవాలు, వెల్లుల్లిపాయ సమ భాగాలుగా తీసుకొనినూరి పూటకు పదిగ్రాములు రోజూ రెండు లేదా మూడుపూటలానొప్పి తీవ్రతనుబట్టి సేవిస్తూవుంటే ముట్టునొప్పి తగ్గుతుంది.

ఆదొండకూర - గుణాలు

ఆదొండకాయలతో వండినకూర కండ్ల రోగులకు హితంగా వుంటుంది. వాతరోగాలు, కఫ రోగాలు, గొంతురోగాలు కలవారికి కూడా ఇది మేలుచేస్తుంది. అయితే, దీనిలో నెయ్యిగానీ, పులుపుగానీ, కలిపి వండి తినాలి. లేకుంటే మల బద్ధకం అగ్నిమాంద్యం కలుగుతయ్. ఇది ఉదర క్రిములను నశింపచేసి గుండెకు మంచిబలం కలిగిస్తుంది.

మధుమేహానికి - దొండపసరు

దొండాకునుతెచ్చి కడిగి దంచితీసినరసం 20గ్రా॥మోతాదుగా ఉదయం ఆహారానికి అర గంటముందు పరగడుపున సేవిస్తుంటే నలభై నుండి ఎనభైరోజులలో మధుమేహం పూర్తిగా అదుపులోకివచ్చి ఆరోగ్యం కలుగుతుంది.

అరికాళ్ళమంటలు - అదృశ్యం



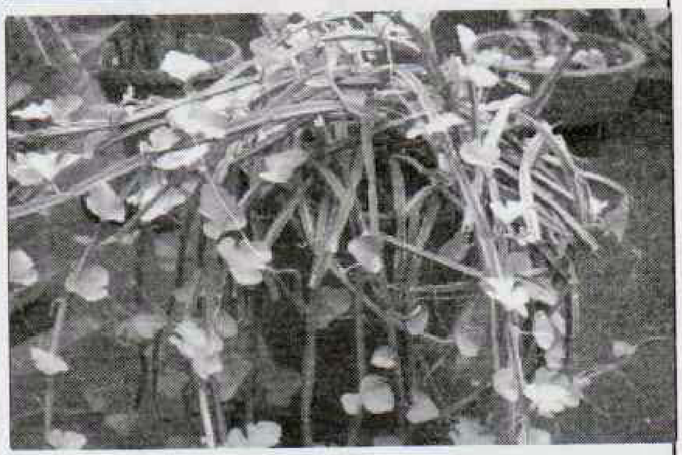
పచ్చిదొండాకు, పచ్చిచిక్కుడాకు, పచ్చి నల్ల ఉమ్మెత్తాకు సమంగా కలిపి దంచి ఆముద్దను బట్టలోపిండి రసంతీయాలి. ఆరసాన్ని రెండు పూటలా అరికాళ్ళకు ఇంకా శరీరంపైన మంటలున్నచోట మర్దనచేస్తుంటే అరికాళ్ళమంటలు అదృశ్యమైపోతయ్.

తెల్లగుడ్ల సర్పి - సమసిపోవుటకు

పచ్చిదొండాకును కడిగి దంచి రసంతీసి ఆ రసం సానరాయిమీదవేసి ఎర్రకాచుతో అరగదీసి గంధంతీయాలి. ఆగంధాన్నిపైన పట్టిస్తుంటే తెల్ల గుడ్ల సర్పిరోగం తగ్గిపోతుంది. ✱

61. నానా భ్రష్ఠరోగాలను నశింపచేసే - నల్లేరు

దేశప్రేమికులైన పాఠకులారా! నాలుగుపలకల నల్లేరుచెట్టు మనఊరిచుట్టూ పెరుగుతూ వుంది చూశారా! దీనిని రెండుమూడు గణుపులవరకు ముక్కలుచేసి ఒకపక్కన పడవేస్తే ఆముక్కలు ఎన్నినెలలకైనా సంవత్సరాలకైనా చెడిపోవు. అంతేగాకుండా, వాటి గణుపులలోంచి నల్లేరుచెట్టు పుట్టుకొస్తుంది. నీళ్ళుపోయకపోయినా నేలలో పాతకపోయినా కేవలం గాలినుండే ఆహారాన్ని తీసుకొంటూ మరణమంటే ఏమిటో తెలియని చిరంజీవశక్తిగల మహాఓషధి ఈనల్లేరు. దీనితో రకరకాల పచ్చళ్ళు, పులుసు కూరలు, వడియాలు, అప్పడాలు తయారుచేసుకొని వర్షాకాలంలో తింటూ శ్వాసరోగాలు, కఫరోగాలు, చర్మరోగాలు పుట్టకుండా ముందుగానే తగినజాగ్రత్త తీసుకొనే ఆచారం మన తెలుగునాట ఉండేది. ఆగొప్ప ఆచారం మనం మరచిపోయాం. మళ్ళీ అందరికి గుర్తుచేస్తూ ఈ నల్లేరును ప్రాచుర్యంలోకి తీసుకొద్దాం.



నల్లేరు - పేర్లు

సంస్కృతంలో *వజ్రవల్లీ* అని, హిందీలో *హడ్ సంహారి, హడ్‌జోడ* అని, తెలుగులో **నల్లేరు** అని, లాటిన్‌లో Vitis quadrangularis అంటారు.

నల్లేరు - రూప గుణ ప్రభావాలు

నల్లేరు మధుర రసంతోకూడి వేడిచేసే స్వభావాన్ని కలిగివుంటుంది. దీని ఆకులు కాడలు పట్టుకుంటే దురద వస్తుంది. ఇది ఎముకలను అతకడంలో మహాగొప్ప ఔషధం. వాతరోగాలను, శ్లేష్మరోగాలను, క్రిములను, మొలలను, నేత్రరోగాలను విశేషంగా పోగొడుతుంది. దీనిఉపయోగాలు తెలుసుకుందాం.

వాతరోగమునకు - నల్లేరు వడియాలు

నల్లేరుకాడలను తెచ్చి పైతోలును కత్తితో చెక్కి తీసివేసి లోపలిగుజ్జును సమంగా మినపప్పుతో కలిపి మెత్తగానూరి వడియాలు పెట్టుకోవాలి. ఈవడియాలను రోజూ రెండుపూటలా నిప్పులపైన కాల్చుకొని అన్నంతోపాటు తింటూవుంటే వాతరోగాలు తొలగిపోతయ్.

విరిగిన ఎముకలు - అతుకుటకు

నల్లేరును కుమ్ములో ఉడికించి దంచి రసంతీసి ఆ రసంతో సమంగా ఆవునేతిని కలిపి నెయ్యిమాత్రమే మిగిలేవరకు చిన్నమంటపైన మరిగించి ఆనేతిని నిలువచేసుకోవాలి.

రోజు రెండుపూటలా ఒకటి రెండుచెంచాల నెయ్యి ఒకకప్పు గోరువెచ్చని ఆవుపాలతో కలిపి సేవిస్తూవుంటే అతిత్వరగా విరిగిన ఎముకలు అతుక్కుంటయ్.

ఊరుస్తంభ -వాతరోగమునకు

నల్లేరును పైతోలుతీసివేసి లోపలిగుజ్జుతో పచ్చడిగా చేసిగానీ, ఇతర కూరలతోవండి కలిపిగానీ తింటూవుంటే తీవ్రమైన, తొడలను స్తంభింపచేసే ఊరుస్తంభవాతరోగం వెంటనే తగ్గుతుంది.

పుత్రసంతానం - పొందేమార్గం

నల్లేరును కుమ్ములో ఉడికించి దంచితీసినరసం, ప్రశస్తమైన నువ్వులనూనె ఈరెండు ఒక్కొక్కచెంచా మోతాదుగా కలిపి అందులో మరోచెంచా పచ్చినల్లేరు గుజ్జు కలిపి ఋతుస్నానం చేసిన తరువాత స్త్రీలు సేవిస్తే వారికి పుత్రసంతానం కలుగుతుంది.

దారుణమైన - ఎక్కిళ్ళు తగ్గుటకు

నల్లేరుకాడలను పొయ్యికుమ్ములో ఉడకబెట్టి దంచి రసంతీసి అరచెంచారసం, ఒకచెంచాతేనె కలిపి రోజూ రెండులేదా మూడుపూటలా సేవిస్తూవుంటే అతి దారుణమైన ఏఔషధాలకు తగ్గని ఎక్కిళ్ళరోగం వెంటనే తగ్గుతుంది.

తీవ్రమైన దగ్గు తగ్గుటకు

నల్లేరుకాడలను కణుపులవద్ద కత్తిరించి ఆ కణుపులను తీసివేసి కణుపుల మధ్యభాగాన్ని చిన్న చిన్న ముక్కలుచేసి ఆరబెట్టి దంచి పొడిచేసి నిలువ చేసుకోవాలి.

ఈపొడి పావుచెంచా మోతాదుగా ఒకచెంచా తేనె కలిపి రెండుపూటలా సేవిస్తూవుంటే దగ్గు, జ్వరం మొలలు హరించిపోతయ్. ఆకలి బాగా పెరుగుతుంది. విరేచనం సాఫీగా అవుతుంది.

ఉబ్బురోగం - తగ్గిపోవుటకు

నల్లేరుకాడలను ఎండబెట్టి కాల్చి బూడిదచేసి జల్లించుకొని నిలువవుంచాలి. ఈబూడిదను రెండు పూటలా పూటకు ఒకటి రెండుగ్రాముల మోతాదుగా గోరువెచ్చని నీటిలోకలిపి తాగుతూవుంటే శరీరం నిండా చేరిన చెడునీరు విసర్జింపబడి ఉబ్బురోగం తగ్గుతుంది.

ఉబ్బసం - హరించిపోవుటకు

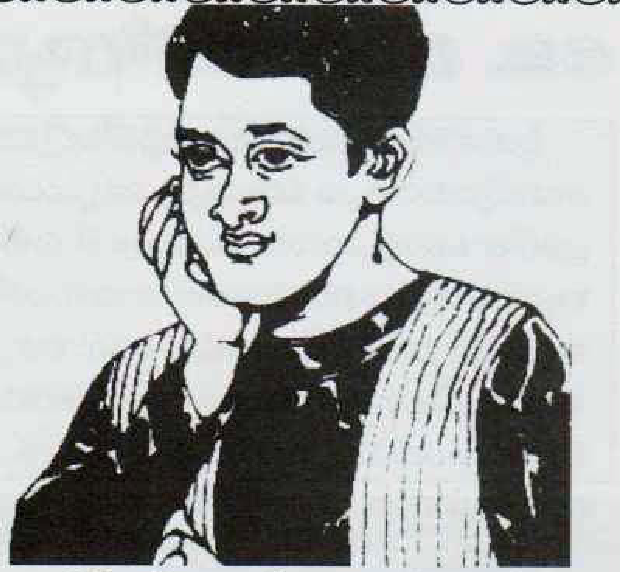
నల్లేరుకాడలను కుమ్ములో ఉడకబెట్టి దంచి తీసిన రసం, కల్లుప్పు, పిచ్చికుసుమవేరుపైబెరడు, సమ భాగాలుగా కల్వములోవేసి ముద్దగా మారేంతవరకు నూరాలి. ఆముద్దను శనగగింజలంత మాత్రలుచేసి పూటకు రెండుమాత్రలను గోరువెచ్చనినీటితో రెండు పూటలా వేసుకొంటూవుంటే క్రమంగా ఉబ్బసం పూర్తిగా హరించిపోతుంది.

ఆవులు, గేదెలు - ఎక్కువ పాలిచ్చుటకు

నల్లేరుచిగుర్లు 5గ్రా॥, జీలకర్ర 5గ్రా॥, ఈ రెండింటిని మజ్జిగతో మెత్తగానూరి ఆవులకు గేదెలకు కుడితిలోకలిపి తాగిస్తూవుంటే అవి ఎక్కువగా పాలిస్తయ్.

మలబద్ధకానికి - నల్లేరుపచ్చడి

లేతగావుండే నల్లేరుకాడలను తెచ్చి పైతొక్కతీసివేసి లోపలిగుజ్జును కత్తితోగీకి ఆగుజ్జులో తగినంత చింత పండుకారం, ఉప్పు కలిపినూరి పచ్చడిగా తయారు చేయాలి. రోజూ రెండుపూటలా ఈపచ్చడిని అన్నంలో కలుపుకొని తింటూవుంటే క్రమంగా కడుపులోవున్న మురిగిపోయిన పదార్థాలు మలబద్ధకరోగం హరించి పోయి హాయిగా సుఖవిరేచనం అవుతూ ఆరోగ్యం కలుగుతుంది.



కొండనాలుక - జారినందుకు

కొండనాలుక కిందికి జారి గొంతుకు తగులుతూ వున్నప్పుడు భరించలేనంత దగ్గు వస్తూవుంటుంది. పూర్వంరోజుల్లో ఇలాంటి సమస్య వచ్చినప్పుడు మన పెద్దలు నల్లేరుకాడలను తెచ్చి పైతోలుతీసివేసి లోపలి గుజ్జును గీకి, ఆగుజ్జుకు మూడురెట్లు బియ్యంకలిపి తగినన్ని నీటితో రోట్లోవేసి మెత్తగానూరి ఆముద్దతో వడియాలు చేసేవారు.

అవి పచ్చిగావుండగానే ఎర్రగా కాలివున్న నిప్పుల పైనవేసి వడియం గట్టిపడగానే తీసి కొద్దికొద్దిగా తినిపిస్తే వెంటనే కొండనాలుక పైకి గుంజుకుపోయి దగ్గు తగ్గిపోయేది.

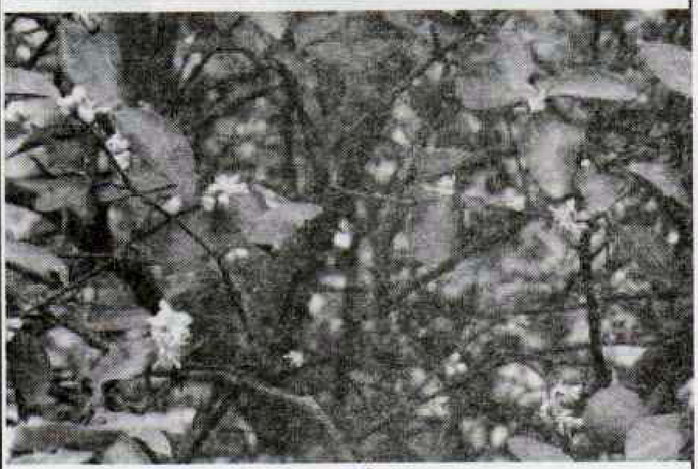
విరిగినఎముకలకు మరోమంచియోగం

కుమ్ములో ఉడికించి దంచితీసిన నల్లేరురసం, మద్దిచెక్కపొడి, అశ్వగంధదుంపలపొడి, అతిబల (దువ్వెనచెట్టు) వేర్లపొడి, శుద్ధిచేసిన గుగ్గిలంపొడి, సమభాగాలుగా తీసుకొని కొంచెం నీళ్ళు చల్లుతూ మెత్తగా ముద్దగా అయ్యేవరకు నూరాలి. ఆముద్దను రేగిగింజంత గోలీలుగా చుట్టి శుభ్రమైనచోట నీడలో బాగా గాలితగిలేటట్లు ఆరబెట్టాలి. ఏమాత్రం తడి లేకుండా పూర్తిగా ఆగోలీలు ఎండిపోయిన తరువాత నిలువవుంచుకోవాలి.

ఎముకలు విరిగినవారు పూటకు ఒకమాత్ర చొప్పున రోజూ రెండుపూటలా ఆహారానికి గంట ముందు మంచినీటితో సేవిస్తూవుంటే విరిగిపోయిన ఎముకలు అతుక్కుపోవడమే కాకుండా స్థానభ్రంశం చెందిన ఎముకలవల్ల కలిగే బాధలుకూడా తగ్గిపోతయ్. ✱

౬౭. నిండు ఆరోగ్యాన్ని అందించే అమ్మ - నిమ్మ

ప్రియసోదరీ, ప్రియసోదరా! పండ్లతోటల్లో విరివిగాపెంచే నిమ్మచెట్టు నిండైన ఆరోగ్యానికి అమ్మలాంటిదని ఆయుర్వేదమహర్షులు పేర్కొన్నారు. నిమ్మపండులో గింజలుతప్ప మిగిలిన భాగమంతా అమృతతుల్యమని ప్రతిరోజు ఒకనిమ్మపండును సేవిస్తూవుంటే నూరేండ్లవరకు ఏ అనారోగ్యము దరిచేరదని తమఅనుభవాల ద్వారా మహర్షులు నిరూపించారు. అందుకే, ఎన్నోయుగాలనుండి మన ఇండ్లలో నిమ్మపండుతో ఊరగాయ పచ్చడిచేసి నిలువవుంచి వాడుకోవడం, నిమ్మపులుసుతో పప్పుకూర, పప్పుచారు వంటి పదార్థాలను తయారుచేసి వాడుకోవడంవంటి అనేక ఆహారసదాచారాలు వాడుకలోవుండేవి. నిమ్మలోని అద్భుతమైన ఔషధగుణాలను మళ్ళీ గుర్తుచేసుకొని అందరికి గుర్తుచేద్దాం.



నిమ్మ - పేర్లు

సంస్కృతంలో *నింబ* అని, హిందీలో *నింబు* అని, తెలుగులో నిమ్మపండు అని, లాటిన్‌లో Citrus Acida ఆంగ్లంలో Lemon అంటారు.

నిమ్మ - రూప గుణ ప్రభావాలు

నిమ్మలో అనేకరకాల జాతులున్నా సాధారణంగా మనం ఉపయోగించుకొనే నిమ్మగురించే తెలుసుకుందాం. నిమ్మపండు పుల్లగా వుండి వాతరోగాలను పోగొడుతుంది. జీర్ణశక్తినిపెంచి ఉదరక్రిములను సంహరిస్తుంది. శారీరకశ్రమనుపోగొట్టి బలమిస్తుంది. లివర్‌ను బాగుచేయడంలో నిమ్మపండును మించిన మరోఔషధం జగతిలోలేదని పెద్దలు పేర్కొన్నారు. నిమ్మకలపకుండాచేసే భోజనం అసలు భోజనమే కాదని తప్పకుండా రోజూ ఒక నిమ్మపండు తినాలని సూచించారు.

విషాలకు- విరుగుడు

పది నిమ్మపండ్ల రసం తీసి తగినంత చక్కెర వేసి తాగితే గంజాయిమత్తు, నల్లమందుమత్తు మరియు సర్పవిషం విరిగిపోతుంది.

చలిజ్వరము హరించుటకు

నిమ్మకాయను సన్నని ముక్కలుగాతరిగి గింజలు తీసివేసి ఆముక్కల్లో ముప్పావులీటరు మంచినీరు కలిపి చిన్నమంటపైన అర్ధపావులీటరుకషాయం మిగిలే వరకు మరగబెట్టిదించి ఒకరాత్రి నిలువవుంచాలి. ఉదయమే వడకట్టి తాగాలి. ఈవిధంగా మూడు లేక నాలుగురోజులుచేస్తే చలిజ్వరం హరించిపోతుంది.

జ్వరంలో - నోరు ఎండిపోతుంటే?

చిన్న నిమ్మకాయముక్కను నోటిలో వేసుకొని ఊరిన రసాన్ని మాటిమాటికి ఉమ్మివేస్తూవుంటే నోరు ఎండిపోవడం ఆగిపోతుంది.

వాంతులకు - వాటమైన యోగం

రసంపిండివేసిన నిమ్మతొక్కలనుఎండబెట్టి కాల్చి బూడిదచేసి జల్లించి నిలువ వుంచుకోవాలి. వాంతులు వచ్చినప్పుడు చిటికెడు బూడిదపొడి ఒకచెంచాతేనెతో కలిపి రోజుకు నాలుగైదుసార్లు నాకుతూవుంటే వాంతులు కట్టుకుంటయ్.

జిగటవిరేచనాలు - తగ్గుటకు

ఉదయం పరగడుపున రెండు నిమ్మపండ్లరసంలో రెండు వంటాముదంచుక్కలువేసి తాగుతూవుంటే అయిదారురోజుల్లో జిగటవిరేచనాలు హరించి పోతయ్.

హాయిగా సుఖంగా - నిద్రపట్టుటకు

ప్రతిరోజూ ఉదయంపూట ఒక నిమ్మపండురసం సాయంత్రంపూట ఒకనిమ్మపండురసం కొంచెము నీటిలో కలిపి తాగుతూవుంటే నిద్రరానివారికి ఆనందంగా నిద్రవస్తుంది.

ఒళ్ళునొప్పులు - తగ్గుటకు

నిమ్మకాయతొక్కలు, తినేఉప్పు, నీళ్ళలోవేసి మరగ బెట్టి ఆనీళ్ళు గోరువెచ్చగా అయినతరువాత స్నానం చేస్తుంటే వళ్ళునొప్పులు, అలసట తగ్గిపోతయ్.

కేశసౌందర్యానికి - కమ్మనినిమ్మతైలం

అయిదు మంచి నిమ్మపండ్లపిండి రసంతీసి ఆ రసంలో అరలీటరు మంచికొబ్బరినూనె కలిపి చిన్న మంటపైన నూనెమిగిలేవరకు మరిగించి దించి వడ పోసి రోజూ తలకురాసుకుంటూవుంటే తల వెంట్రుకలకుదుళ్ళు గట్టిపడి తలనెరవకుండా వుంటుంది. తలలోపేలు, చుండ్రు హరించిపోయి క్రమంగా తెల్లవెంట్రుకలుకూడా నల్లబడతయ్.

నాలుక రుచి తెలియకపోతే ?

నిమ్మపండు పైతొక్కను నాలుకపైన రుద్దుతూ వుంటే నాలుక శుభ్రపడి రుచితెలుస్తుంది.

వంటిపై పైత్య దద్దుర్లు - హరించుటకు

నిమ్మపండురసంలో కొంచెంనీళ్ళు పటికబెల్లం పొడి కలిపి రెండుమూడుసార్లు రోజూ తాగుతూవుంటే దురదలు, దద్దుర్లు తగ్గిపోతయ్.

తీవ్రమైన దగ్గు - తక్షణమే తగ్గుటకు

నిమ్మరసం10 గ్రా॥, నీళ్ళు10గ్రా॥,తేనె10 గ్రా॥, ఉప్పు 5గ్రా॥ కలిపి గోరువెచ్చగా వేడిచేసి రెండు పూటలా సేవిస్తూవుంటే తీవ్రమైన దగ్గు తగ్గిపోతుంది.

నోటిదుర్గంధం - పెదిమల పగుళ్ళు

తాజా నిమ్మపండురసం 10గ్రా॥,పన్నీరు 20 గ్రా॥ కలిపి నోటిలోపోసుకొని అయిదునిమిషాలు పుక్కిలించి వూసివేయాలి. ఇట్లా రోజూ రెండుపూటలాచేస్తుంటే నోటి దుర్వాసన తగ్గటమేగాక పెదిమల పగుళ్ళుకూడా తగ్గిపోయి నోరు సుగంధంగా పరిమళిస్తుంది.

ఉబ్బసబాధకు - తక్షణ శాంతి

ఒకకప్పు గోరువెచ్చని టీలో ఒక నిమ్మపండురసం కలిపి తాగితే తక్షణమే ఉబ్బసం శాంతిస్తుంది.

తేలువిషం - తక్షణమే విరుగుటకు

నిమ్మరసం, ఉప్పుకలిపి తేలుకుట్టినచోట రుద్దుతూ వుంటే వెంటనే విషం విరిగిపోతుంది.

తలనొప్పి, నడుమునొప్పి - తగ్గుటకు

నిమ్మపండు తొక్కలను నొప్పిగల చోట పిండి ఆ రసంతో మర్దన చేస్తుంటే నడుమునొప్పి, తలనొప్పి, నరాలనొప్పులు అతిత్వరగా హరించిపోతయ్.

చెవిపోటుకు - చక్కనిమార్గం

నిమ్మపండునుకోసి ఒకచెక్కపైన కొద్దిగా ఉప్పుచల్లి ఆచెక్కను వేడిచేసి రెండుమూడు చుక్కలరసం చెవుల్లో వేస్తే వెంటనే చెవిపోటు తగ్గుతుంది.

ముక్కునుండి - రక్తం కారుతుంటే?

నిమ్మరసం మూడు నాలుగు చుక్కలు ముక్కుల్లో వేస్తే వెంటనే రక్తం ఆగిపోతుంది.

పడిశభారం - తగ్గుటకు

నిమ్మకాయను సగానికికోసి వాసనచూస్తువుంటే పడిశం తగ్గిపోతుంది.

ప్లీహవృద్ధి (ఎన్‌లార్జ్‌మెంట్ ఆఫ్ స్ప్లీన్)

రోజు పరగడుపున నిమ్మపండురసం 10గ్రా॥ ఉల్లిగడ్డరసం 10గ్రా॥ కలిపి తాగుతుంటే పొట్ట కుండ లాగా పెరిగే ప్లీహరోగం హరించిపోతుంది.

పిల్లలు - పాలు కక్కుతుంటే



పాలుకక్కే పిల్లలకు పాలిచ్చేముందు, ఇచ్చిన తరువాత కొద్దిసేపటికి నాలుగుచుక్కలు నిమ్మరసం పిల్లలు నోట్లోవేస్తే పాలుకక్కరు.

పిల్లలకు - మూత్రం బిగిస్తే

నిమ్మగింజలను నీటితో మెత్తగానూరి బొడ్డుపైన పూసి కొద్దికొద్దిగా చన్నీళ్ళుపోస్తుంటే మూత్రం ధారాళంగా వస్తుంది. ✸


మూల్యం : రూ. 120/-
స్వదేశీ సౌందర్య వేదం
పండిత ఏల్చూరి
పీఠాధిపతి
సిద్ధనాగార్జున ఆయుర్వేద పీఠం
INDIAN BEAUTY GUIDE

చదవండి - చదివించండి



63) నీలిచెట్టు



64) నీరుగొబ్బిచెట్టు



65) నువ్వుల



66) నేరేడు



67) నేల ఉసిరి



68) నేలతాడి



69) నేలవేము



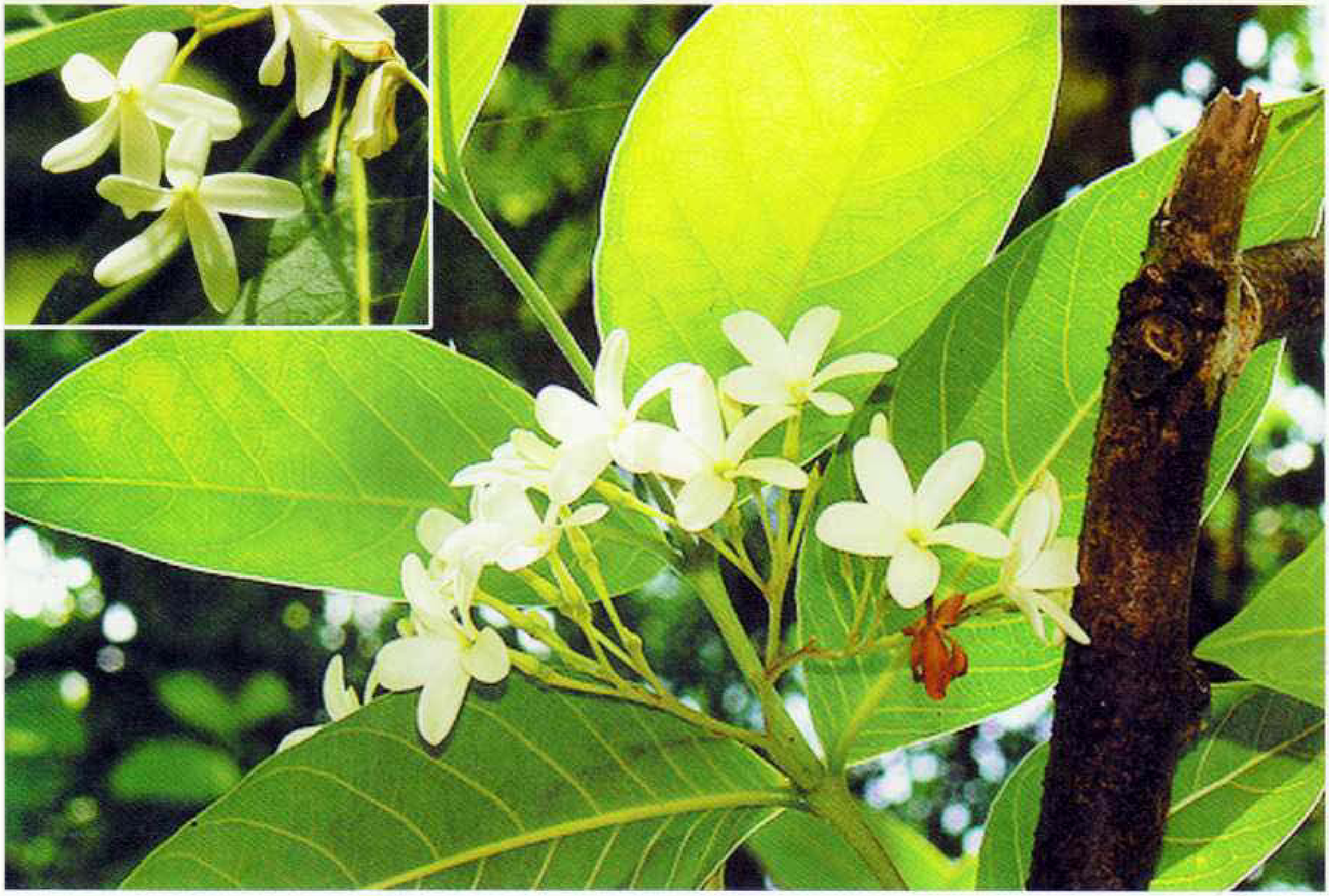
70) పత్తిచెట్టు



71) పత్రబీజం



72) పల్లేరు



73) పాలకొడిశ



74) పిచ్చికుసుమ



75) పొదీనా



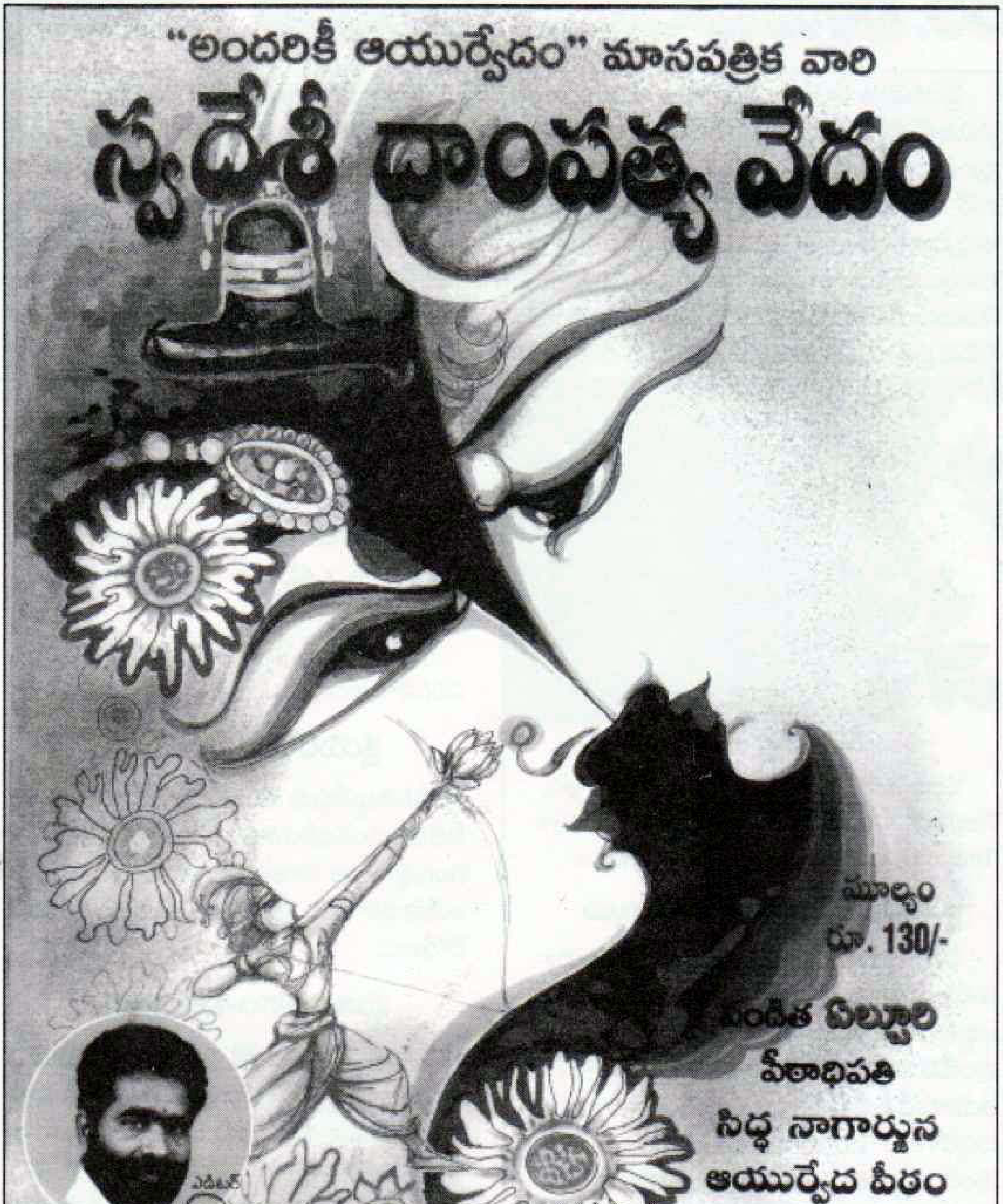
76) పొగాకు



77) బంతిచెట్టు



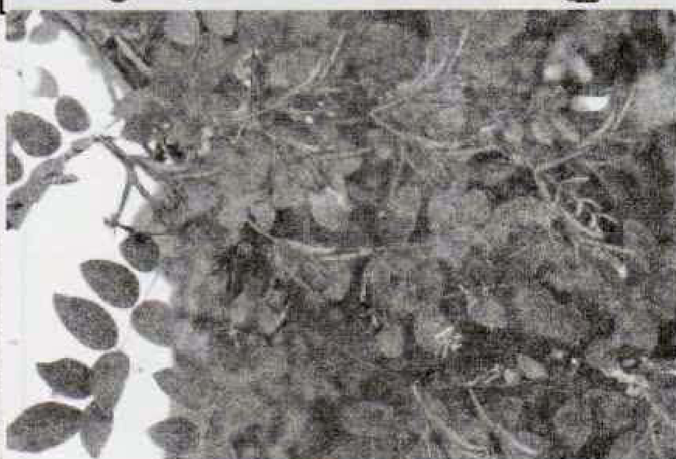
78) బాదంచెట్టు


"అందరికీ ఆయుర్వేదం" మాసపత్రిక వారి
స్వదేశీ దాంపత్య వేదం
మూల్యం
రూ. 130/-
ండిత ఏల్చూరి
పీఠాధిపతి
సిద్ధ నాగార్జున
ఆయుర్వేద పీఠం
INDIAN FAMILY GUIDE

చదవండి - చదివించండి

63. నీలిమేఘాలవంటి కురులనిచ్చే - నీలిచెట్టు

ప్రియమైన ఆత్మబంధువులారా! మనగ్రామాలలోపెరిగే మరోముఖ్యమైనమొక్క నీలి. దీని ఆకులను నలిపితే మనచేయి నీలిరంగుగా మారుతుంది. ఇది చూడడానికి అచ్చం వెంపలి చెట్టు లాగే వుంటుంది.అందుకేదీన్ని నీలివెంపలి అనికూడా పిలుస్తారు. ఇందులో తెల్లనీలి, నల్లనీలి, వజ్రనీలి, మహానీలి అనే రకాలున్నయ్. వీటిల్లో నల్లనీలినే మనం ఎక్కువగా వాడుకుంటాము. దాదాపుగా గుట్టలున్న అన్నిప్రాంతాలలో ఈమొక్కలు వర్షాకాలంలో లేస్తయ్. ఎండాకాలానికి ఎండిపోతయ్. వీటికాయలు గుత్తులుగా పెసరకాయల్లాగావుండి ఎండాకాలంలో గింజలు కిందపడిపోయి తిరిగి వర్షాకాలంలో చెట్లు మొలుస్తయ్. ఈ నీలిచెట్టు కేవలం వెంట్రుకలకు నలుపును అందించడమేకాక ఇంకా అనేకరోగాలలో వీటిని ప్రముఖంగా వాడుకోవడం మన శాస్త్రాలలో కనిపిస్తుంది. ఆ ఉపయోగాలను అందుకోండి.



నీలిచెట్టు - పేర్లు

సంస్కృతంలో *నీలిని,* అని, హిందీలో నీల్ అని, తెలుగులో **నీలిచెట్టు** అని, లాటిన్‌లో Indigofera Tincporia ఆంగ్లంలో Indigo Plant అంటారు.

నీలిచెట్టు - రూప గుణ ధర్మాలు

నీలిచెట్టునుంచి పూర్వం నీలిమందును తయారుచేసి బట్టలకు ఉపయోగించేవారు. దీనివల్ల ఆ బట్టలు ధరించినవారికి చర్మరోగాలురాకుండా వుండేవి.ఇప్పుడు విషరసాయనిక పదార్థాలతో తయారుచేసే నీలిమందును బట్టలకువాడటంవల్ల చర్మరోగాలు పెరిగిపోయినయ్. నీలిచెట్టుచేదుగా వుండి ఉష్ణస్వభావంతో అనేకరోగాలను పోగొడుతుంది. ఆవివరాలు తెలుసుకుందాం.

పిప్పిపంటిపురుగులకు-నీలి

నీలిచెట్టువేరును చిన్నముక్కతీసి మెత్తగానూరి పిప్పిపంటిలో ఉంచితే మరుక్షణమే లోపలి పురుగులు నశించిపోయి నొప్పితగ్గిపోతుంది.

విషప్రయోగాలలో-విరుగుడు

నీలిగింజలను మెత్తగా దంచి జల్లించి నిలువ వుంచుకోవాలి. ఏదైనా విషప్రయోగం జరిగినప్పుడు వెంటనే ఈ నీలిగింజలపొడి 2 గ్రా॥ మోతాదుగా ఒకచెంచా తేనెతోకలిపి లోపలికి ఇవ్వాలి.

ఇలాచేస్తుంటే పక్వాశయంలో చేరినవిషం విరిగిపోతుంది.

క్షయరోగం-నీలియోగం

నీలిచెట్టువేరును సేకరించుకొని సానరాయిపైన నీటితో గంధంతీయాలి. ఆగంధం ఒకటి లేక రెండుగ్రాముల మోతాదుగా ఒకకప్పు గోరువెచ్చని ఆవుపాలతో కలిపి సేవిస్తుంటే క్షయరోగం క్షయించిపోతుంది.

మూత్రరోగం-నీలియోగం

నీలిచెట్టును పూజచేసి సమూలంగా తీసుకొని రావాలి. దాన్ని కడిగిముక్కలుచేసి నీడలో గాలి తగిలేచోట మాత్రమే ఉంచి బాగా ఆరినతరువాత దంచి జల్లెడపట్టి పలుచని నూలుబట్టలో వస్త్రఘాళితంచేసి గాజుపాత్రలో నిలువవుంచుకోవాలి.

ముదిరిపోయిన మూత్రపిండరోగాలతో బాధపడేవారు ఈపొడి ఒకగ్రాము మోతాదుగా అరకప్పునీటిలోకలిపి రెండుపూటలాసేవిస్తుంటే వారంరోజుల్లో మూత్రపిండాలు బాగుపడతయ్.

అంగంలో - అడ్డుపడేరాళ్ళకు

నీలివేరును ఆవుపాలతో సానరాయిపైన నూరి తీసిన గంధం ఒకగ్రాము, దోసగింజలపొడి 3గ్రా॥ కలిపి సేవిస్తుంటే అంగంలో మూత్రంరాకుండా అడ్డుపడేరాళ్ళు కరిగిపడిపోతయ్.

చెవిలో - పురుగులు పడితే

నీలిచెట్టు వేరును జిల్లేడువేరును బియ్యంకడిగిన నీటితో సానరాయిపైన కల్కంలాగా నూరాలి. ఆ రెండుకల్కాలు కలిపి ఎంతతూకంవుంటే అంత తూకం నువ్వులనూనె కలిపి కల్కం ఇగిరిపోయి నూనెమిగిలేవరకు మరిగించి దించి వడపోసి ఈ తైలాన్ని నాలుగైదుచుక్కలు చెవుల్లోవేస్తుంటే పురుగులన్నీ హరించిపోయి చెవులబాధ తగ్గుతుంది.

పిల్లల కాలిపుండ్లకు - నీలి

నీలిఆకులను కొంచెంనీటితో మెత్తగానూరి పైన పూస్తుంటే ఎన్నిమందులువేసినా తగ్గని పిల్లల కాలి కురుపులు క్రమంగా త్వరగా తగ్గిపోతయ్.

పాముకాటుకు - నీలిప్రయోగం

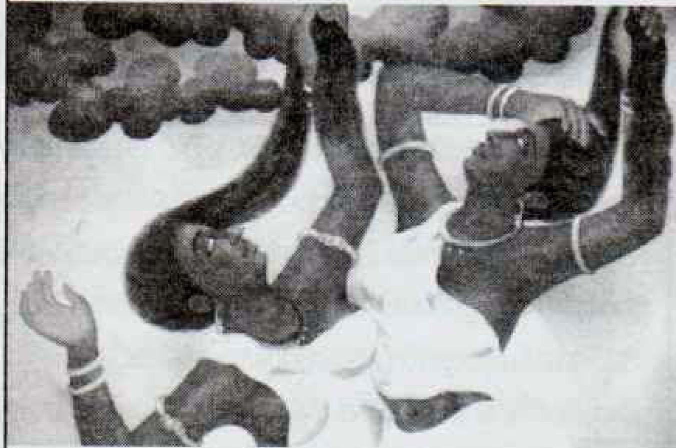
పాముకరచినవెంటనే నీలిచెట్టుఆకులు 10గ్రా॥ తెచ్చి ఒకకప్పు నీటిలో వేసి బాగా పిసికి వడపోసి తాగించాలి. ఇలా అరగంటకు ఒకసారి విషం విరిగి రోగిబ్రతికేవరకు తాగిస్తూ రోగిని నిద్ర పోనివ్వకుండా ఉంచగలిగితే అతడు జీవిస్తాడు. పూర్వకాలం ఆయుర్వేదవైద్యులు ఎంతోమంది ఈ ప్రయోగం ద్వారానే సర్పద్రష్టులను బ్రతికించేవారు.

తలవెంట్రుకలు - బాగాపెరుగుటకు

నీలిచెట్టుఆకులపసరు, నువ్వులనూనె సమాన భాగాలుగా కలిపి నూనెమిగిలేవరకు మరగబెట్టి దించి వడపోసి నిలువచేసుకోవాలి. రోజూ ఈ నూనెను తలకురాసుకుంటూ వుంటే తలవెంట్రుకలు నల్లగా ఆరోగ్యంగా పెరుగుతయ్.

బొల్లిమచ్చలకు - నీలిలేపనం

నీలిచెట్టుఆకులను గుంటగలగరాకులను కలిపి మెత్తగానూరి పట్టిస్తూవుంటే ఆ మచ్చలు హరించి పోయి చర్మం సహజమైనరంగుకు వస్తుంది.



ఊడినవెంట్రుకలను తిరిగిమొలిపించే - నీలిబృంగరాజతైలం

నీలిచెట్లను సమూలంగా తెచ్చి దంచి తీసిన రసం అరలీటరు అలాగే గుంటగలగరాకును సమూలంగా తెచ్చి దంచితీసిన నిజరసం అర లీటరు అదేవిధంగా ఉసిరికపండ్లను విత్తనాలు తీసివేసి దంచితీసిన నిజరసం అరలీటరు ప్రశస్తమైన నల్లనువ్వులనూనె అరలీటరు కలిపి ఒక పాత్రలోపోసి పొయ్యిమీదపెట్టాలి.

చిన్న మంటపైన నిదానంగా మరిగిస్తూ మధ్యలో గంధకచ్చూరాలు నీటితోనూరిన ముద్ద 50గ్రా॥ అలాగే నీటితోనూరిన వట్టివేర్లముద్ద 50గ్రా॥ అందులో కలపాలి.

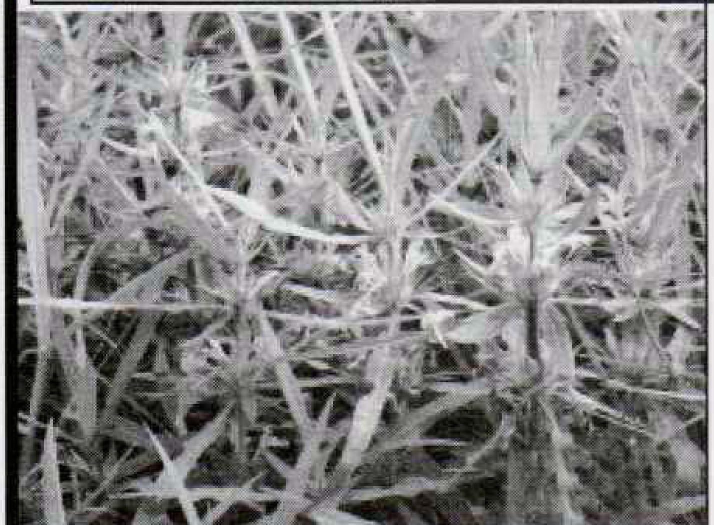
గరిటెతో నిదానముగా కలుపుతూ చిన్న మంట పైన మరిగిస్తుంటే క్రమంగా నీరంత ఇగిరిపోయి నూనెమాత్రమే మిగులుతుంది.

తొందరగా కావాలని పెద్దమంటపెడితే పదార్థమంతా మాడిపోయి వృథాఅవుతుంది. కాబట్టి జాగ్రత్తగా నూనెమిగిలేవరకు మరిగించి దించి చల్లారిన తరువాత వేరేపాత్రలోకి బట్టలోవడ పోసుకోవాలి. ఈతైలంచూడదానికి చాలానల్లగా చిక్కగా వుంటుంది.

దీనిని గాజుసీసాలో నిలువచేసుకోవాలి. రోజూ రాత్రి నిద్రించేముందు ఈతైలాన్ని తగినంత తీసుకొని గోరువెచ్చగ వేడిచేసి తలకురుద్దుతుంటే వెంట్రుకలు రాలి పోయినచోట క్రమంగా తిరిగి వెంట్రుకలు ఉత్పన్నమై నల్లగా దృఢంగా దట్టంగా మొలిచి అందమైన తలకట్టు ఏర్పడుతుంది. ✸

64. నూరురోగాలను కొట్టు - నీరుగొబ్బిచెట్టు

ఆయుర్వేద జీవనవిజ్ఞాన పిపాసులైన అభిమాన పాఠకులారా! రహదారులకు ఇరువైపులా నీటిగుంటల నిండా ముళ్ళుముళ్ళుగా నీరుగొబ్బిచెట్లు విస్తారంగా వ్యాపించివున్నయ్ గమనించండి. అవి పిచ్చిచెట్లని భావించినవాళ్ళు నిజంగానే పిచ్చివాళ్ళుగా మనం భావించాలి. ఎందుకంటే? ఈ నీరుగొబ్బి సాయంతో పురుషులు నిండునూరేండ్లవరకు తమ యౌవనాన్ని దారుఢ్యాన్ని సంపూర్ణంగా కాపాడుకోవచ్చు. ఇంత శక్తివంతమైన యౌవనఓషధులను భరతభూమి తనబిడ్డలకోసం అయాచితంగా అందిస్తూవుంటే వాటి విలువలను తెలుసుకోలేక మనమెంత నష్టపోతున్నామో ఆలోచించండి. ఇప్పటికైనా నిజం తెలుసుకోండి. కన్నతల్లిలాంటి కన్నవూరు గొప్పతనాన్ని అర్థంచేసుకోని ఈమొక్కలను ఉపయోగించుకోండి.



నీరుగొబ్బిచెట్టు - పేర్లు

సంస్కృతంలో **కోకిలాక్ష** అని, హిందీలో **తాలం ఖాన** అని, తెలుగులో నీరుగొబ్బిచెట్టు అని, లాటిన్‌లో Asteracantha Longifolia అంటారు.

నీరుగొబ్బిచెట్టు - రూప గుణ ధర్మాలు

ఈ చెట్లకు వాడిగల ముండ్లుంటయ్. కణుపు కణుపులో బంతివలె చుట్టూ ముళ్ళతో వుంటుంది. నలుపు లేదా తెలుపురంగుల పూలతో గింజలతో రెండురకాల జాతులు లభ్యమౌతున్నయ్. దీని ఆకులు సన్నగా పొడవుగా వుంటయ్. తెల్లపూలది శ్రేష్ఠమైనదని పెద్దల అభిమతం.

ఈ చెట్లు తీపిరుచితో చలువచేసే స్వభావంతో పైత్యరోగాలను, కఫరోగాలను, అతిసారాన్ని పోగొడతయ్. శరీరానికి అమితబలాన్ని కలిగించి అంతులేని వీర్యవృద్ధిని కలిగిస్తయ్. ఉబ్బురోగాలను హరించివేస్తయ్. వాతరక్తమనే భయంకరరోగాన్ని శమింపచేస్తయ్.

అయితే, ముఖ్యంగా దీని గింజలను ఎక్కువగా వాడే సంప్రదాయముంది. ఇవి ఎక్కువ తీపిరుచి కొంచెం వగరురుచి కలిగివుండి అపారమైన వీర్య వృద్ధిని కలిగిస్తూ అతిత్వరగా స్త్రీలకు గర్భాన్ని కలిగింపచేసేశక్తిని పురుషులకు అందిస్తయ్.

వీర్యవృద్ధికి - గొబ్బిగింజలు

ఈ గొబ్బిచెట్లనుండి సేకరించిన గింజలు, దూలగొండి గింజలు సమభాగాలుగా పాత్రలోపోసి అవిమునిగేవరకు ఆవుపాలు పోసి చిన్నమంటపైన పాలుఇగిరేవరకు మరిగించి దించి ఎండబెట్టి మెత్తగాదంచి ఆమొత్తంపొడితో సమానంగా పటిక బెల్లంపొడి కలిపి నిలువవుంచుకోవాలి. రోజు రెండుపూటలా ఒకచెంచాపొడి గోరువెచ్చని పాలతో కలిపి సేవిస్తుంటే ఎప్పటికీ తరగనంత అక్షయమైన వీర్యం వృద్ధిచెందుతుంది.

మూత్రావయవాల్లో-పుట్టినరాళ్ళకు

గొబ్బిచెట్టువేర్లు, పల్లేరువేర్లు, ఆముదపువేర్లు విడివిడిగా చూర్ణాలు చేసుకొని సమంగా కలిపి నిలువవుంచాలి. ఈచూర్ణాన్ని రెండుపూటలా అర చెంచా మోతాదుగా అరకప్పు వేడిపాలలో కలిపి తాగుతూవుంటే మూత్రావయవాలలో పుట్టిన రాళ్ళు ఖచ్చితంగా కరిగిపోతయ్.

నిద్రపట్టనివారికి గొబ్బియోగం

గొబ్బివేరును మాడుపైన వుంచి ఊడిపోకుండా బట్టతోకట్టుకొని పడుకుంటే హాయిగా నిద్రపడుతుంది.

సుఖప్రసవానికి - గొబ్బివేర్లు

గొబ్బివేరును కొంచెంపంచదారతో కలిపి నోటిలో వేసుకొని బాగానమిలి ఆరసాన్ని స్త్రీలచెవిలో అయిదారుచుక్కలువేస్తే సుఖప్రసవ మౌతుంది.

వాత రక్తరోగానికి - గొబ్బిచెట్టు

గొబ్బిఆకులతో ఆకుకూరలాగా వండుకొని రోజు తినాలి. అదేవిధంగా ఆకులను కడిగి దంచి తీసినరసం ఉదయం పరగడుపున పదిగ్రాముల మోతాదుగా సేవించాలి.

ఇలాచేస్తుంటే వాతరక్తంతో శరీరమంతా నల్లని పొక్కులతో, పుండ్లతోఏర్పడిన వాతరక్త చర్మరోగాలు కుష్ఠుపుండ్లు హరించిపోతయ్.

స్త్రీల - యోని దృఢత్వానికి

నీరుగొబ్బి గింజలను మంచినీటితో అతి మెత్తగానూరి ఆగంధాన్ని యోనికి లేపనం చేసుకొంటుంటే కృశించినయోనికూడా తిరిగి దృఢవంతమౌతుంది.

అధికంగా - ఋతురక్తం పోతుంటే ?

గొబ్బిగింజలను దంచి జల్లించి నిలువ చేసుకోవాలి. రోజూ ఉదయంపూట పరగడుపున రెండు గ్రాముల పొడిని ఒకకప్పు కుండలోని నీటితో కలిపి సేవిస్తుంటే అధికరక్తం ఆగిపోయి ఆ తరువాత బహిష్టు క్రమపడుతుంది.

వీర్యస్తంభనకు - తెల్లగొబ్బిగింజలు

పుష్యమీ నక్షత్రంరోజున పూజచేసి తెల్లగొబ్బి చెట్టునుండి గింజలను తెచ్చుకోవాలి. ఆగింజలను ఎర్రటి గుడ్డలో చిన్నమూటగా కట్టి ఆమూటను ఎర్రటిదారంతో పురుషుడు తననడుముకు కట్టుకొని ఆ తరువాత సంభోగంలో పాల్గొంటే వీర్యం స్తంభించి పతనంకాదు.

మగతనానికి - మదనకామేశ్వర చూర్ణం

నీరుగొబ్బి విత్తనాలు, ఏనుగుపల్లేరుకాయలు, పెద్దదూలగొండి విత్తనాలు, నేలతాడిదుంపలు, శతావరివేర్లు, బూరుగబంక సమభాగాలుగా



తీసుకొని అన్నింటిని పాత్రలోవేసి మునిగేవరకు ఆవుపాలుపోసి పాలు ఇగిరేవరకు చిన్నమంటపైన మరిగించి ఎండబెట్టాలి. ఎండిన తరువాత మరలా పాత్రలోపోసి మరలా ఆవుపాలుపోసి మరలా మరిగించాలి. ఈవిధంగా కనీసం ఏడుసార్లు నాటు ఆవుపాలతో మరిగించి ఎండబెట్టి దంచి జల్లించి ఆమొత్తంతో సమానంగా కండచక్కెరపొడి కలిపి నిలువవుంచుకోవాలి. ఇదే మదనకామేశ్వరి చూర్ణం.

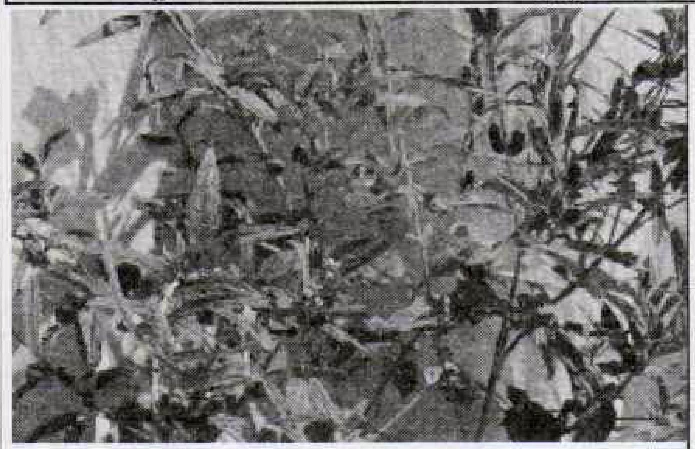
రోజురెండుపూటలా ఒకటి లేక రెండు చెంచాల పొడిని అరచెంచా ఆవునెయ్యి, ఒకచెంచా తేనె కలిపితిని ఒకకప్పు వేడివేడిఆవుపాలు తాగుతూ వుంటే అంతులేనంత శారీరకబలం వీర్యస్తంభన మానసిక ఉల్లాసం కలుగుతయ్.

పాండురోగానికి - నీరుగొబ్బి

ఎంతోమంది గ్రామీణులు రక్తహీనతతో లివర్ రోగాలతో ప్లీహరోగాలతో బాధపడుతూ మరికొన్ని కొత్తరోగాలను తెచ్చుకొని పట్టణాలచుట్టూ తిరుగుతూ తమ కష్టార్జితాన్ని ఆసుపత్రులకు ధార పోస్తున్నారు. అలాంటివారికి ఈ యోగాన్ని అందివ్వాలని కోరుతున్నాము. నీరుగొబ్బిచెట్టును సమూలంగా 100గ్రా॥ తీసుకొని 400గ్రా॥ నీటిలోవేసి నాలుగువవంతు కషాయం మిగిలేవరకు మరిగించి వడపోసి ఆ కషాయాన్ని రెండుభాగాలుగా ఉదయంసగం, సాయంత్రంసగం తాగుతూవుంటే రెండుమూడువారాలలో అతిప్రమాదకరమైన పాండురోగం హరించిపోయి రక్తవృద్ధి కలుగుతుంది. ✸

65. నువ్వులపువ్వులు రువ్వే - నువ్వుల చెట్టు

ప్రియమైన ఆయుర్వేద అభిమానులారా! మెట్టపంటలు బాగా పండేకాలంలో ప్రతిగ్రామంలో నువ్వులపంట విస్తారంగా వుండేది. ప్రతిఇంట్లో సమృద్ధిగా నువ్వులు నిలువ వుండేవి. ఈ నువ్వులనుండి నూనె తీసుకొని కూరలతయారీకి, శరీరమర్దనకు , చెవులలో, ముక్కులలో వేయడానికి, నోటిలోపోసుకొని పుక్కిలించడానికి, తలనూనెలు వంటినూనెలు తయారుచేయడానికి ఉపయోగించుకొనేవారు. నువ్వులతోటి కారంపొడులు, వివిధరకాల తీపిపదార్థాలు తయారుచేసి వాడుకొనేవారు. ఈ నువ్వులలోని రసాయన శక్తివల్ల ఆ రోజుల్లో ఏ మనిషికి శరీరంలో అధిక కొవ్వు పెరిగేది కాదు. అంతేగాకుండా, కళ్ళు పోవడంగానీ, పళ్ళు ఊడటంగానీ, జుట్టునెరసిపోవడంగానీ, శరీరం సడలిపోవడంగానీ జరిగేదికాదు. అందుకే ప్రకృతిలోని అన్నిరకాల నూనెలలో నువ్వులనూనెను మించిననూనె మరేదీలేదని మనమహర్షులు దానికి మంచినూనె అనే బిరుదుకూడా ఇచ్చారు. ఎప్పుడైతే మనం ఈ మంచినూనెను మరచిపోయి వ్యర్థమైన ఇతరనూనెలను వాడుతున్నామో అప్పుడే మనఆరోగ్యానికి గ్రహణం పట్టింది. మరలా మనం నువ్వులనూనె వాడకం పెంచి మన ఆరోగ్యాన్ని, ఆయువును కాపాడుకోవాలి.



నువ్వులచెట్టు - పేర్లు

సంస్కృతంలో **తిలవృక్షా, స్నేహాఫల** అని, హిందీలో **తిల్‌కాజాడ్** అని, తెలుగులో **నువ్వులచెట్టు** అని, లాటిన్‌లో Scsamum Indicum. ఆంగ్లంలో Gingily oil plant అంటారు.

నువ్వులచెట్టు - రూప గుణ ప్రభావాలు

నువ్వులు ముందుగా వేడిచేసి తరువాత చలువ చేస్తయ్. వీటిని వేయించకుండా వాడకూడదు. వేయించడంవల్ల నువ్వులలోని దుర్గుణం హరించి పోయి శరీరానికి అనుకూలిస్తుంది.

నువ్వులతో - తీపిలడ్లు

బెల్లంపాకంబట్టి నువ్వులపప్పువేసి లడ్లుగా చుట్టి ఆరబెట్టి వాడుకొనే అలవాటు ఎప్పటినుండో వుంది. ఈలడ్లు మితంగా తింటుంటే వాతాన్ని నేత్రరోగాలను పోగొట్టి శరీరానికి బలాన్ని, వీర్యపుష్టిని కలిగిస్తయ్.

నువ్వులతో - పచ్చడి

నువ్వులతోపాటు మిగిలిన మసాలదినుసులు కలిపి చేసిన పచ్చడి చాలా రుచిగావుండి జఠరాగ్నిని పెంచుతూ వాతాన్ని పోగొడుతుంది.

నువ్వులతో - కారంపొడి

ఎన్నోతరాలనుండి నువ్వులకారంపొడి వాడు కోవడం మనకలవాటే. దీన్ని ఆహారంగా వాడుతూ వుంటే వాతాన్ని, శరీరంలోని చెడునీరును తీసి వేస్తుంది. ఎక్కువతింటే పైత్యం చేస్తుంధి.

నువ్వులతో - వడియాలు

ఇవికూడా ఎంతోకాలంనుంచి మనఇండ్లలో వాడుకున్నవే. ఈవడియాలను ఆహారంగా సేవిస్తూ వుంటే చలువశరీరులకు వేడిపుట్టిస్తుంది. శారీరక బలాన్ని పెంచుతుంది. ఎక్కువ తింటే కఫం చేస్తుంది. తక్కువ తినాలి.

నువ్వులతో - రసాయనసిద్ధి

నువ్వులను దోరగా వేయించి దంచి పొడిచేయాలి. దానికి సమంగా పటికబెల్లంపొడి కలిపి దంచి నిలువ చేసుకొని రెండుపూటలా ఒకచెంచా మోతాదుగా తింటూవుంటే శరీరానికి కాయసిద్ధి కలుగుతుంది.

స్వప్నస్కలనానికి - నువ్వులచెట్లు

నువ్వులచెట్లు ఆకులు 20గ్రా॥ తీసుకొని కొంచెం నీటితోనూరి ఆముద్దను అరగ్లాసునీటిలో కలిపి అందులో పంచదార 20గ్రా॥ వేసి వెంటనే తాగాలి. ఈవిధంగా వారంరోజులపాటు ఉదయంపూట తాగుతూవుంటే స్వప్నస్కలనం మాయమైపోతుంది.

మలబద్దకానికి - నువ్వుల లడ్లు

వేయించిన నువ్వులు, బెల్లం కలిపి ముద్దచేసి నిద్రించేముందు 20గ్రా॥ ముద్దతింటూవుంటే మల బద్ధకవ్యాధి తగ్గిపోతుంది. ప్రేగులు శుభ్రమై జీర్ణశక్తి పెరుగుతుంది.

ఎప్పటికీ -ఏ రోగం రాకుండా

ప్రతిరోజూ ఉదయం మంచినువ్వులనూనెను ముందుగా నడినెత్తిపైన రుద్దాలి. తరువాత రెండు రెండుచుక్కలుచెవులలో, ముక్కులలో వేసుకోవాలి. గుక్కెడునూనె నోట్లోపోసుకొని అయిదునిమిషాలు పుక్కిలించి వూసివేయాలి.మరికొంతనూనె అరికాళ్ళకు బాగా రుద్దాలి. ఆతరువాత కొంతనూనెను శరీర మంతా మర్దనచేయాలి. ఇలా పావుగంటసేపు తైల మర్ధనచేసి ఒకగంటఆగి స్నానంచేస్తుంటే జీవితంలో ఎప్పటికీ ఏరోగంరాదు.

దారుణ హృదయశూలకు - నువ్వులచెట్టు

నువ్వులచెట్లను సమూలంగాతెచ్చి ముక్కలుచేసి ఎండించి కాల్చి జల్లించి ఆ బూడిద నిలువచేయాలి. ఈభస్మంతో సమంగా యవక్షారంకలిపి నిలువ వుంచు కోవాలి. రోజూ పూటకు 2 గ్రా॥ మోతాదుగా రెండు చెంచాల నిమ్మరసంతో కలిపి ఆహారానికి అరగంట ముందు తింటూవుంటే తీవ్రమైన గుండెనొప్పి తగ్గి పోతుంది.

అజీర్ణరోగాలకు - నువ్వులచెట్టు

నువ్వులచెట్లను కాల్చినబూడిద, దోరగా వేయిం చిన శొంఠి, పిప్పళ్ళు, మిరియాలు, సైంధవలవణం ఇవన్నీ సమంగాకలిపి నిలువచేసుకోవాలి.రోజూ రెండుపూటలా పూటకు 2గ్రా॥ మోతాదుగా గోరు వెచ్చనినీటితోసేవిస్తుంటే అజీర్ణం అంతమైపోతుంది.

బహిష్టులో - నెత్తురుగడ్డలు పడుతుంటే?

అరలీటరు మంచినీటిలో నలగగొట్టిన 50 గ్రా॥ నువ్వులువేయాలి. చిన్నమంటపైన అరగ్లాసు కషాయంమిగిలేవరకు మరిగించి దించి వడపోసి అందులో బెల్లం 10గ్రా॥ శొంఠి, పిప్పలి, మిరియాలు ఈ మూడుకలిపిన పొడి 3 గ్రా॥ కలిపి తాగుతూవుంటే గర్భాశయంలో పుట్టిన రక్తగుల్మం హరించిపోయి బహిష్టు సక్రమంగా వస్తుంది.

ఆగిపోయిన బహిష్టు సమస్యకు

నల్లనువ్వులు 10గ్రా॥,పాతబెల్లం 20గ్రా॥ ఒంటి రెక్క మందారంపూలు 40గ్రా॥ కలిపి మెత్తగానూరి ఉసిరికకాయంత ముద్ద రెండుపూటలా సేవిస్తూవుంటే ఆగినబహిష్టుమరలావస్తుంది.రాగానేవాడటం ఆపాలి.



నపుంసకత్వానికి - నల్లనువ్వులు

నాటు కోడిగుడ్లలోని తెల్లసొన గాజుగిన్నెలోపోసి ఆ సొనకు సరిపడినన్ని శుభ్రమైన నల్లనువ్వులు కలిపి ఎండలోపెట్టి ఎండించాలి. ఎండిన తరువాత మళ్ళీ తెల్లసొనపోసి రెండోరోజుకూడా ఎండించాలి. ఇలా పదకొండు రోజులు భావనచేసి ఆతరువాత బాగా ఎండించి దంచి పొడిచేసుకోవాలి. ఈపొడినే ఉదయం పూట10గ్రా॥మోతాదుగా తింటూవుంటే శారీరక నపుంసకత్వం నయమౌతుంది.

ముఖసౌందర్యానికి - నువ్వులు

నువ్వులు, తెల్లఆవాలు, యవక్షారం సమంగా కలిపి దంచి నిలువచేయాలి. ఈచూర్ణాన్ని తగినంత తీసుకొని పాలతో మెత్తగానూరి ఆమిశ్రమాన్ని మొటి మలపైన లేపనంచేస్తుంటే మొటిమలు తగ్గిపోతయ్.

వెంట్రుకలు పొడవుగా దట్టంగా పెరుగుటకు

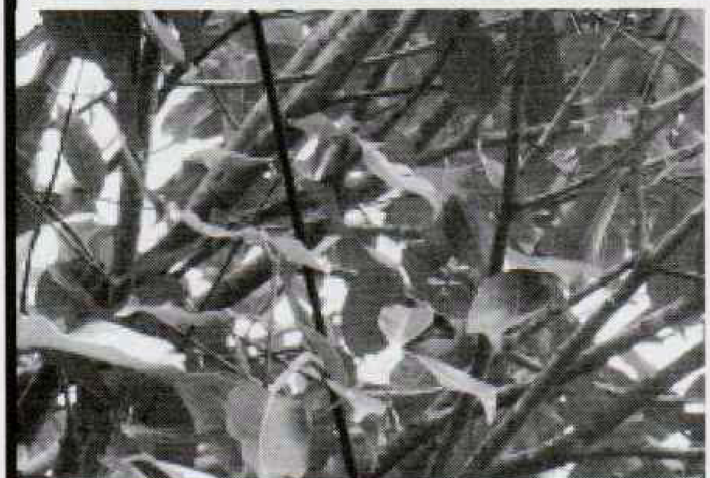
నల్లనువ్వులు ఏనుగుపల్లేరుకాయలపొడి, సైంధవ లవణం, ఆవునెయ్యి, సమంగా కలిపి నూరి వరుసగా కొన్నిరోజులపాటు తలకు మర్దనచేసి ఒకగంట ఆగి స్నానంచేస్తుంటే వెంట్రుకలు దట్టంగా పొడవుగా నల్లగా పెరుగుతయ్.

నల్లవెంట్రుకలకు - నల్లనువ్వులు

నల్లనువ్వులు, నల్లకామంచి (బుడ్డకాశి) పండ్ల గింజలు, సమంగా సంపాదించి గానుగలోవేసి ఆడించి నూనెతీయాలి. ఈనూనెను ప్రతిరోజూ నిద్రించేముందు తగినంత తలవెంట్రుకల కుదుళ్ళకు సున్నితంగా మర్దనచేస్తుంటే క్రమంగా తెల్ల వెంట్రుక లన్నీ శాశ్వతంగా నల్లగా మారతయ్. ✱

66. నూరేడు రోగాలను తరిమికొట్టు - నేరేడుచెట్టు

ఆయుర్వేద జీవనవిజ్ఞానంతో సాంస్కృతిక పునరుజ్జీవనాన్ని రగిలించాలనే దృఢనిశ్చయంగల పాఠకులారా! భారతదేశాన్ని అనాదిగా జంబూద్వీపం అనిపిలవటం మీకుతెలుసు. జంబూ అంటే నేరేడుచెట్టు అనిఅర్థం. అంటే భారతదేశంనిండా నేరేడుచెట్లతో నిండివున్న ప్రదేశంలో సమృద్ధికరమైన భూగర్భజలాలు నిలువ వుంటాయని దానివల్ల సదా సస్యశామలంగా పాడిపంటలు భోగభాగ్యాలు వెల్లివిరుస్తాయని దాని అర్థం. అందుకే సగర్వంగా "జంబూద్వీపే భరతఖండే" అని మనమంత్రాలలో చదువుతారు. నేరేడులోని అంగాంగాలు అన్నీ ఔషధాలుగా మనకు ఉపయోగపడతయ్. కాబట్టి, వాటినెలా ఉపయోగించుకోవాలో ఆరోగ్యాన్ని ఎలా పొందాలో తెలుసుకుందాం.



నేరేడు చెట్టుకు - నెలవైన పేర్లు

సంస్కృతంలో ***జంబూ, సురభిపత్ర*** అని, హిందీలో ***జామూన్*** అని, తెలుగులో ***కాకినేరేడు, అల్లనేరేడు*** అని, లాటిన్‌లో Syzygium Jambolanum అని ఇంగ్లీషులో Jambul, the black plum అంటారు.

నేరేడుచెట్టు- రూప గుణ ప్రభావాలు

అల్లనేరేడుకన్నా, కాకినేరేడు ఉన్నతమైనది. ఇది వగరు, పులుపు రుచులుకలిగి విపాకములో తీపిగా మారుతుంది. విశేషంగా మేహరోగాలను, వ్రణాలను శ్లేష్మ, పైత్యరోగాలను, హృదయరోగాలను, అతి సారాన్ని హరింపచేసి శారీరకపుష్టిని కలిగిస్తుంది. దీని ఉపయోగాలు తెలుసుకుందాం.

అతిమూత్ర, మధుమేహాలకు -కాఫీ

నేరేడుగింజల్ని దోరగా వేయించి దంచి పొడి చేసుకొని నిలువుంచుకోవాలి. ఈ పొడిని నీటిలోకలిపి కషాయంగాచి ఆకషాయంలో పాలు, తాటికలకండ కలిపి కాఫీలాగా రెండుపూటలా తాగుతుంటే అతి మూత్రం, మధుమేహం అదుపులోకి వస్తయ్.

నేరేడుపండ్ల - పానీయం

బాగాపండిన నేరేడుపండ్లను పిసికి గింజలు తీసి వేసి ఆగుజ్జును తూకంతూచి సమానంగా పటిక బెల్లం దానిలోకలిపి కరిగించి చిన్నమంటపైన పాకం వచ్చే వరకు మరిగించి దించి నిలువచేసుకోవాలి. రోజూ రెండుచెంచాల మోతాదుగా ఈపాకాన్ని అరగ్లాసు మంచినీటిలో కలిపితే అది చక్కని తీయని రుచికర మైనపానీయంగా వుంటుంది. దీనిని సేవిస్తూవుంటే పొడిదగ్గు, రక్తక్షీణత గొంతుసమస్యలు నివారించ బడతయ్.

రక్తవిరేచనాలు - కట్టుటకు

నేరేడుచెక్కతో కాచినకషాయం అరకప్పు అందులో అరకప్పు గోరువెచ్చని మేకపాలు కలిపి చల్లార్చి రెండుపూటలాసేవిస్తే రక్తవిరేచనాలు కట్టు కుంటయ్.

నీళ్ళవిరేచనములకు

నేరేడుపైబెరడు 50గ్రా॥ దంచి, లీటరునీటిలోవేసి అందులో ఏలకులపొడి 10గ్రా॥ దాల్చిన చెక్కపొడి 10 గ్రా॥ కలిపి అరలీటరు కషాయం మిగిలేవరకు మరిగించి వడకట్టి పూటకు అరగ్లాసు మోతాదుగా మూడుపూటలా ఈకషాయాన్ని సేవిస్తూవుంటే నీళ్ళ విరేచనాలు తప్పకుండా ఆగిపోతయ్.

స్త్రీల - యోనిరోగములకు

నేరేడుపండ్లు (గింజలతోసహా) బూరుగుజిగురు, శుద్ధగుగ్గిలం, ఆరెపువ్వు సమంగా కలిపి నీటితోనూరి యోనికి లేపనంచేస్తుంటే క్రమంగా యోనిదుర్వాసన, జిగురులాగా నీరుకారడం మొదలైన యోనిదోషాలు హరించి, యోనిబిగువుగా మారుతుంది.

తేలుబాధకు - నేరేడు నివారణ

నేరేడు ఆకుల్నినీళ్ళతోనూరి తేలుకుట్టిన చోట పట్టిస్తే వెంటనే విషం విరిగిపోతుంది.

మధుమేహం - మటుమాయం

నేరేడుగింజలపొడి , పొడపత్రి ఆకుపొడి, కాకరాకుపొడి సమంగా కలిపి నీటితోనూరి శనగగింజలంత మాత్రలుచేసి నీడలో గాలికి ఆరబెట్టి పూటకు రెండుమాత్రలు మంచినీటితో ఆహారానికి పావుగంటముందు వేసుకుంటూవుంటే క్రమంగా మధుమేహం హరించిపోతుంది.

దంతములు - గట్టిపడుటకు

నేరేడుపుల్లతో ప్రతిరోజూ సున్నితంగా పండ్లు తోముతూవుంటే వేరే ఏమందులూ వాడే అవసరం లేకుండా పండ్లు గట్టిపడతయ్.

ఎర్రబట్ట -ఎక్కువగా వుంటే

లేతనేరేడాకులు మెత్తగానూరి పూటకు పది గ్రాముల చొప్పున తిని నీళ్ళుతాగుతుంటే స్త్రీలకు వచ్చే ఎర్రబట్ట తగ్గిపోతుంది.

ఇంట్లోకి - క్రిములు చేరకుండా

గుమ్మాలకు నేరేడు కొమ్మలతో తోరణాలు కడుతూ వుంటే వీధినుండి ఏవిధమైన క్రిమికీటకాలు ఇంట్లోకి ప్రవేశించలేవు.

మూత్రంలో - రక్తంపోతుంటే?

నేరేడు బెరడు, మేడిబెరడు, మర్రిబెరడు ఒక్కొక్కటి 20 గ్రా॥ తీసుకొని కడిగి దంచి రసంపిండి ఆ రసం 100 గ్రా॥ తీసుకొని,దానిలో పటికబెల్లంపొడి 30గ్రా॥ కలిపి రెండుపూటలా తాగుతుంటే మూత్రంలో రక్తంపడటం లేదా మూత్రానికి బదులు మర్మాంగం నుండి కేవలం రక్తమేకారడం తగ్గిపోతుంది.

భయంకరమైన- వాంతులకు

లేతనేరేడాకులు20గ్రా॥ లేతమామిడాకులు 20గ్రా॥ కలిపి నలగ్గొట్టి పావులీటరు నీటిలోవేసి సగానికి మరిగించి వడపోసి అందులో పేలాలపొడి 10 గ్రా॥, తేనె10 గ్రా॥ కలుపుకొని గోరువెచ్చగా రెండు పూటలా తాగుతుంటే ప్రవాహంలాగావచ్చే వాంతులైనా తగ్గిపోతయ్.



కడుపునొప్పికి - కమ్మనిమార్గం

నేరేడుచెట్టు బెరడు దంచితీసినరసం రెండు మూడుచెంచాలు కొంచెం ఉప్పుకలిపి లోపలికిస్తే వెంటనే కడుపునొప్పి తగ్గుతుంది.

శరీరదుర్గంధం - హరించుటకు

నేరేడుచెట్టు బెరడు, నేరేడుఆకులు సమంగా కలిపి దంచి నాలుగురెట్లు నీటిలోవేసి నాలుగవవంతు కషాయం మిగిలేవరకు మరిగించి వడపోసి ఆ కషాయం గోరువెచ్చగా అయిన తరువాత శరీరమంతా రుద్ది ఒకగంట తరువాత స్నానంచేస్తుంటే శరీరదుర్గంధం క్రమంగా హరించిపోతుంది.

అన్ని విరేచనములకు - నేరేడుమాత్రలు

నేరేడుగింజలపప్పు, మామిడిటెంకలోనిజీడి, కరక్కాయబెరడు సమానంగా తీసుకొని తగినంత ఆవు నేతితో మెత్తగానూరి రేగిగింజంత సైజులో మాత్రలు చేసి నీడలో గాలికి ఆరబెట్టి బాగా ఎండిన తరువాత నిలువచేసుకోవాలి.

పూటకు ఒకమాత్రచొప్పున మూడుపూటలా మంచినీటితో సేవిస్తుంటే నీళ్ళవిరేచనాలు, రక్త విరేచనాలు, జిగటవిరేచనాలు తప్పకుండా తగ్గిపోతయ్.

చెవిలోచీముకు - నేరేడుతైలం

నేరేడుచిగుర్లు, మామిడిచిగుర్లు, మఱ్ఱిచిగుర్లు విడివిడిగాదంచి రసంతీసి ఒక్కొక్కటి 30గ్రా॥ చొప్పున మొత్తం 90గ్రా॥ రసాన్ని 120 గ్రా॥నువ్వులనూనెలో పోసి చిన్నమంటపైన నూనె ఇగిరేవరకు మరిగించి దించి వడపోసి చెవిలో నాలుగైదు చుక్కలు వేస్తుంటే చీముకారడం తగ్గిపోతుంది. ✸

67. వేలరోగాలను విసిరికొట్టు - నేల ఉసిరిచెట్టు

ప్రియమైన ఆయుర్వేద ప్రచారకులారా! వర్షాకాలంలో మన ఇండ్లచుట్టూ, వీధులచుట్టూ దారులచుట్టూ పొలాలచుట్టూ ఎక్కడబడితే అక్కడ ఎంతకావాలంటే అంత కనువిందుచేసే నేలఉసిరికమొక్కలు మీరు గమనిస్తున్నారా? ఖచ్చితంగా మీరు గమనించడంలేదనే అనుకుంటున్నాము. ఎందుకంటే అనేక దీర్ఘకాలిక వికృతరోగాలను తనసామర్థ్యంతో తిరిగిరాకుండా అణచివేయగల ఈదివ్యమూలికలను గ్రామీణులు తెలుసుకున్ననాడు వారు కలలోకూడా వైద్యంకోసం పట్టణాలకు పరుగెత్తవలసిన అవసరంలేదు. ఈచిన్న మొక్క ఈనాడు ప్రపంచంలోని అనేక పెద్ద పెద్ద మందుల తయారీ కంపెనీలలో వాడబడుతూ వారిని కుబేరులుగా మారుస్తుంది. కానీ మన నిష్ఠ దరిద్రంవల్ల తెలియని దౌర్భాగ్యంవల్ల కంటికి ఎదురుగా కనిపించే అతివిలువైన ఈ ఓషధిని మనం మరచిపోతున్నాం. అందుకే మిమ్మల్ని తట్టి తట్టి లేపుతున్నాం. కళ్ళకు కట్టినట్లు చూపిస్తున్నాం. చూడండి, వాడండి. ఆరోగ్యాన్ని పొందండి.



నేలఉసిరిచెట్టు - పేర్లు

సంస్కృతంలో *భూమ్యామలకి, భూధాత్రి* అని, హిందీలో **భూయిఆమ్లా** అని, తెలుగులో **నేలఉసిరికచెట్టు** అని, లాటిన్‌లో Phyllanthus Niruri అంటారు.

నేలఉసిరిచెట్టు - రూప గుణ ధర్మాలు

నేలఉసిరికాడల రంగునుబట్టి తెలుపు, ఎరుపు అనే రెండురకాలుగా దొరుకుతుంది. వీటి కషాయం లేక చూర్ణం చేదు, వగరు, తీపి రుచులతో కూడి వీర్యవృద్ధిని కలిగిస్తయ్. పొట్టకు బలమిస్తయ్. వాత, పిత్త, కఫములనే త్రిదోషాల సమస్త సమస్యలను సంహరిస్తయ్. దీని ఉపయోగాలు చెప్పడం బ్రహ్మతరంకూడాకాదు.

వ్రణాలకు - నేలఉసిరి

నేల ఉసిరిక ఆకులను దంచి రసంతీసి పసుపు కలిపి ఆమిశ్రమాన్ని పుండ్లపైన వ్రణాలపైన లేపనంచేస్తుంటే వ్రణాలు మాడిపోతయ్.

ఎక్కిళ్ళకు - నేలఉసిరిక

నేలఉసిరికఆకును దంచి తీసినరసం మూడు నాలుగుచుక్కలు ముక్కుల్లోవేసి పీలిస్తే ఎక్కిళ్ళు తగ్గుతయ్. అంతేగాక ఇదేరసంలో పంచదార కలిపి ఒకటి రెండుచెంచాల మోతాదుగా సేవించినా కూడా ఎక్కిళ్ళు తగ్గిపోతయ్.

❑ ఇలా సేవిస్తుంటే శ్వాసరోగాలు కూడా చెప్పకుండా పారిపోతాయని చరకమహర్షి సెలవిచ్చారు.

బహిష్టులో - అతిబుతురక్తస్రావం

నేలఉసిరిక గింజలను బియ్యం కడిగిన నీటితో నూరి రోజు రెండుపూటలా ఒకచెంచా మోతాదుగా సేవిస్తుంటే అతిరక్తస్రావం కట్టుకుంటుంది.

ఉబ్బుకామెర్లకు - ఉత్సాహయోగం

నేలఉసిరికను కడిగి ముక్కలుచేసి నీడలో ఆరబెట్టి దంచి పొడిచేసి నిలువచేసుకోవాలి. ఈపొడి రోగులవయసునుబట్టి మూడుచిటికెలనుండి పావు చెంచావరకు అరకప్పు ఆవుపెరుగులో కానీ లేక ఏడుసార్లు వడపోసిన అరకప్పు ఆవుమూత్రంలో గానీ కలిపి తాగిస్తూ చప్పిడిపథ్యం ఆచరిస్తుంటే మూడునుండి ఏడురోజుల్లో ఉబ్బు కామెర్లు తగ్గిపోతయ్.

పాండురోగమునకు - నేల ఉసిరి

రక్తహీనతతో ఒళ్ళంతా తెల్లగా పాలిపోయిన వారు నేలఉసిరివేర్లను10గ్రా॥ మోతాదుగా మెత్తగా నూరి రసంతీసి అరగ్లాసు నాటుఆవుపాలలో కలిపి రెండుపూటలా ఆహారానికి గంటముందు సేవిస్తుంటే క్రమంగాపాండురోగం హరించిపోయి కాలేయానికి బలంకలిగి రక్తశుద్ధి వృద్ధి కలుగుతయ్.

పిల్లల గజ్జి, చిడుము తగ్గుటకు

నేలఉసిరి ఆకును పుల్లని మజ్జిగతోనూరి పైన పూస్తుంటే బిడ్డల చర్మరోగాలు హరించిపోతయ్.

మూత్రరోగాలకు - ఉబ్బురోగాలకు

నేలఉసిరిఆకును దంచి తీసినరసం ఒకటి లేక రెండుచెంచాలమోతాదుగా నాటుఆవుపాలతో కలిపి రెండుపూటలా తాగుతుంటే సమస్త మూత్ర రోగాలు, వంటినిండా చెడునీరు పట్టిన ఉబ్బు రోగాలు హరించిపోతయ్.

దీర్ఘకాల రక్తవిరేచనాల సమస్యకు

నేలఉసిరిఆకులు3గ్రా॥, మెంతులు3గ్రా॥ కలిపి మంచినీటితో మెత్తగానూరి10గ్రా॥ పెరుగులో కలిపి రోజుకు రెండుసార్లు సేవిస్తుంటే క్రమంగా ఎంతోకాలంనుండి వేధించే నెత్తుటి విరేచనాల సమస్య మాయమైపోతుంది.

కంటిపువ్వులకు - నేల ఉసిరి

ముదిరిన నేలఉసిరివేర్లను తెచ్చి శుభ్రంగా కడిగి కొంచెం ఆరబెట్టి ఆరోగ్యంగావున్న ఆడమేక మూత్రం తెచ్చుకొని ఏడుసార్లు వడపోసి ఆ మూత్రాన్ని సానరాయిమీద కొద్దికొద్దిగా వేస్తు నేల ఉసిరివేరుతో అరగదీయాలి.

ఆ విధంగా నేలఉసిరి గంధాన్నితీసి ఆగంధమంతా కలిపి చిటికెన వేలంత కణికలుగా చేసుకొని బాగా ఆరబెట్టి నిలువచేయాలి.

నిద్రించేముందు కొంచెంనీటితో అరగదీసి కందిబద్దంత కళ్ళలో పెడుతూవుంటే కంటిపూలు కరిగిపోతయ్.



భరించలేని - బహిష్టునొప్పికి

నేలఉసిరిఆకులరసం10గ్రా॥, దోరగా వేయించిన మిరియాలపొడి 1గ్రా॥ కలిపి బహిష్టులో వున్న మూడురోజులు పరగడుపున సేవిస్తుంటే అతి క్రూరమైన ఋతుశూల, ఋతువు ఆగిపోవడంవంటి సమస్యలు హరించిపోతయ్. వరుసగా మూడు బహిష్టులవరకువాడాలి. ఆమూడురోజులు పొంగు నీళ్ళ అన్నం పాలు, పెసరపప్పు, నెయ్యి మాత్రమే ఆహారంగా వాడాలి.

కామెర్లకు - మరోకమ్మనిమార్గం

నేలఉసిరిక సమూలంగాతెచ్చి నీడలో ఆరబెట్టి దంచి పొడిచేయాలి. అలాగే జిలకర, చిన్న ఏలకులు దోరగా వేయించి దంచి పొడిచేయాలి. ఈ మూడింటిని సమభాగాలుగా కలిపి నిలువవుంచుకోవాలి. ఇదేఅద్భుతమైన కామెర్ల సంహారచూర్ణం.

రోజురెండుపూటలా పూటకురెండులేక మూడు గ్రాముల మోతాదుగా మంచినీటితో వేసుకొని చక్కెర కలిపిన ఆవుపాలు ఒకకప్పు తాగుతుంటే నాలుగైదురోజుల్లో కామెర్లు హరించిపోతయ్.

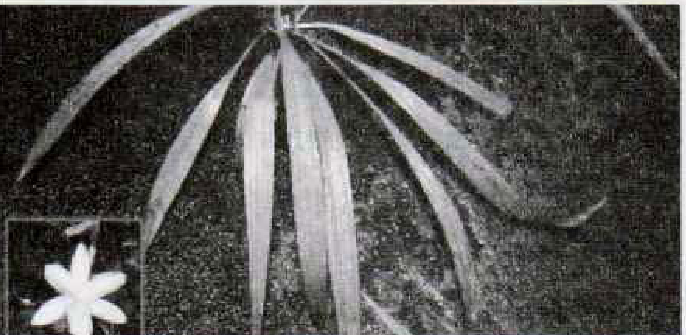
స్త్రీల తెల్లబట్ట రోగానికి

నేలఉసిరికవేర్లు 30గ్రా॥ తీసుకొని బియ్యం కడిగిన నీరు 50గ్రా॥ కలిపి మెత్తగానూరి బట్టలో వడపోసుకొని ఉదయం పరగడుపున ఒకసారి రాత్రి ఆహారానికి గంట ముందు ఒకసారి తాగాలి.

ఇలా సేవిస్తుంటే ఘోరాతిఘోరమైన ఏ మందులకు తగ్గని తెల్లబట్టరోగం మూడునుంచి ఏడు రోజులలో సంపూర్ణంగా హరించిపోతుంది. ✱

౯౪. నిండుయౌవనానికి వాడి - నేలతాడి

ప్రియమైన పాఠకులారా! నేలతాడిమొక్కలు అచ్చం తాటిచెట్టు ఆకారంలోనే నేలపైన జానెడు నుండి మూరెడువరకు పెరిగివుంటయ్. ఆకుల ఆకారం పెద్ద తాటి ఆకులలాగానే వుంటుంది. అయితే, ఈ నేలతాడిచెట్లకు భూమిలోవుండే వేరు లేక దుంప అతి ప్రధానమైనది. శరీరానికి బలాన్నికలిగించడంలో ఇది శ్రేష్ఠమైనది. ఏవిధమైన ఇతర చెడుపరిమాణాలు కలిగించకుండా యౌవనశక్తిని పెంపొందించడంలో ఇది అగ్రగామి. పూర్వకాలపు గ్రామీణప్రజలు తమపల్లెల్లో దొరికే ఈనేలతాడి దుంపలను, అశ్వగంధ దుంపలను కడిగి ముక్కలుచేసి ఎండబెట్టి ఆవుపాలతో ఉడకబెట్టి దంచి పొడిచేసుకొని కండచక్కెరతో కలిపితింటూ తమ యౌవనాన్ని నూరేండ్లవరకు కాపాడుకునేవారు. ఈనాటికి గ్రామాలలో ఈమొక్కలు విస్తారంగా పెరుగుతూ వున్నా వీటి ఉపయోగం తెలియకపోవడంవల్ల గ్రామస్తులంతా తమయౌవనాన్ని కాపాడుకోలేక వ్యాధి నిరోధకశక్తి కోల్పోయి అనేకరోగాల బారినపడుతూ పట్టణాలలోని ఆసుపత్రులచుట్టూ పరిభ్రమిస్తూ నష్ట పోతున్నారు. అందుకే అందిస్తున్నాం నేలతాడియోగాలు అందుకోండి.



నేలతాడిచెట్టు - పేర్లు

సంస్కృతంలో *ముసలీ, వారాహి, తాలమూలీ* అని, హిందీలో **కాలీముసలి** అని, తెలుగులో **నేలతాడిచెట్టు** అని, లాటిన్‌లో Hypoxis Orchioides అంటారు.

నేలతాడిచెట్టు - రూప గుణ ధర్మాలు

ఇది నల్లనేలతాడి, తెల్లనేలతాడి అనేరెండు జాతులుగా లభ్యమౌతుంది. వీటిఆకులు లేత ఖర్జూరపు ఆకులను పోలివుంటయ్. పసుపు పచ్చని పూలుపూస్తుంది. ఇది జిగురుగా తీపిరుచితో కొంచెంచేదుకూడా కలగలసివుంటుంది. దీని చూర్ణం లేక కషాయం ముందుగా వేడిచేసి తరు వాత చల్లారుస్తుంది.

చెవుడు సమస్యకు - నేలతాడి

చాలామంది చెవులలో సమస్యలతో ఈనాడు అల్లాడుతున్నారు. అలాంటివారు ఆయుర్వేద అంగడిలో దొరికే నేలతాడిదుంపలను, బావంచాలను సమంగా తెచ్చుకొని విడివిడిగా దంచి తరువాత కలిపి నిలువవుంచుకోవాలి. పూటకు రెండు గ్రాముల మోతాదుగా నీటితో తీసుకొంటూవుంటే క్రమంగా చెవుడు తగ్గిపోతుంది.

చెవితమ్మెలు - చిన్నవిగా వుంటే ?

నేలతాడిదుంపలను దంచిపొడిచేసి మట్టి పాత్రలోపోసి అవిమునిగేవరకు గేదెపాలు కలిపి పైనమూతపెట్టి గాలిపోకుండా సంధిబంధనం చేయాలి. ఆకుండను ధాన్యపురాశిలో ఏడు రోజులువుంచి తరువాతతీసి లోపలిపదార్థాన్ని ఆరబెట్టి నూరి జల్లించి నిలువవుంచుకోవాలి. రోజూ తగినంతపొడిని కొంచెం నీటితోకలిపి చిన్నగావున్న చెవులకు రుద్దుతూవుంటే చెవి తమ్మెలు పెరుగుతయ్.

అన్నిరకాల - వాతరోగాలకు

శరీరంలో కొందరికి అపాదమస్తకం వాత నొప్పులుంటయ్. అలాంటివారు నేలతాడి దుంపల పొడి, ఉత్తరేణిఆకులపొడి విడివిడిగా తయారు చేసుకొని వేరువేరుగా నిలువవుంచుకోవాలి.

రోజూ పరగడుపున నేలతాడిపొడి రెండున్నర గ్రాములు ఉత్తరేణిపొడి 5 గ్రాములు కలిపి మంచి నీటితో సేవిస్తుంటే క్రమంగా అన్నివాతనొప్పులు తగ్గిపోతయ్.

నల్లటివారు - తెల్లగా అగుటకు

తెల్లనేలతాడి దుంపలను ముక్కలుచేసి పాత్రలో పోసి మునిగేవరకు ఆవుపాలు పోసి పాలు ఇగిరే దాక మరిగించి ఆముక్కలను ఆరబెట్టాలి. ఇదే విధంగా వరుసగా ఏడుసార్లు చేసి తరువాత బాగా ఎండినవాటిని దంచి జల్లెడపట్టాలి. దానితో సమానంగా కండచక్కెరపొడి కలుపుకొని రెండుపూటలా అరచెంచా మోతాదుగా తింటూవుంటే క్రమంగా శరీరంలోని నలుపు, మచ్చలు, వీర్యహీనత మొదలైనవి తగ్గిపోయి చర్మపురంగు ఇంపుగా మారుతుంది.

మొండి - రక్తవిరేచనాలకు

కొంతమందికి ఎన్నిమందులు వాడినా మలములో రక్తంపడటం ఆగదు. అలాంటివారు ఈ చిన్నప్రయోగంచేయండి.

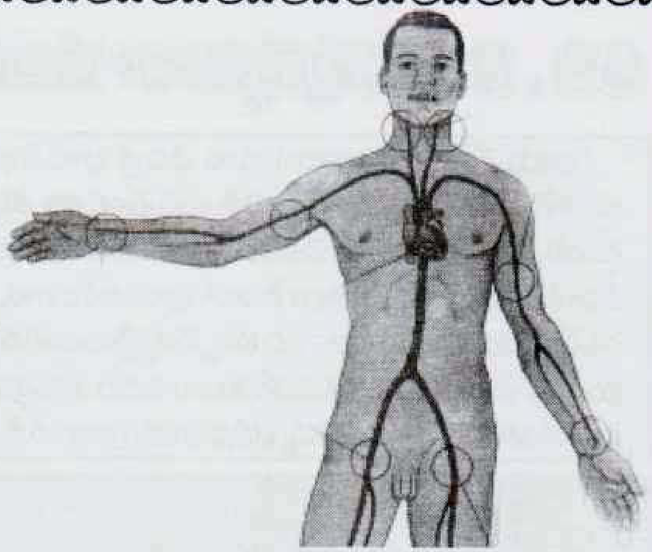
నేలతాడిదుంపలను పొడిచేసి ఆపొడి 10గ్రా॥ మోతాదుగా తీసుకొని అందులో ఒకచెంచావెన్న, ఒకచెంచా కండచక్కెర పొడి కలిపి రెండుపూటలా మూడురోజులపాటు తింటుంటే రక్తవిరేచనాలు ఆగిపోతయ్.

కడుపునొప్పి -రొమ్మునొప్పి

నేలతాడిదుంపలపొడి రెండున్నరగ్రాములు ఆవునెయ్యి ఒకచెంచా కలిపి రెండుపూటలా తింటుంటే రొమ్మునొప్పి, కడుపునొప్పి తగ్గిపోతయ్.

అమితబలానికి - దీర్ఘాయువుకు

నేలతాడిదుంపలు తెచ్చి పైన తెలిపినట్లుగా ఆవుపాలతోశుద్ధిచేసి దంచి పొడిచేసుకోవాలి. ఆ పొడి150 గ్రా॥ ఆవునెయ్యి100గ్రా॥ మంచిపట్టు తేనె 150గ్రా॥, మొత్తం బాగా కలిసిపోయేటట్లు దంచి గాజుపాత్రలో నిలువవుంచుకోవాలి. పూటకు 10గ్రా॥మోతాదుగా రెండుపూటలా ఆహారానికి రెండుగంటల ముందు తిని ఆవుపాలతో మాత్రమే ఆహారం సేవిస్తుంటే వందరోజులలో సంపూర్ణ ఆరోగ్యం, ఆనందంకలుగుతయ్. వంటిమీద ముడతలు హరించి శరీరం బిగువుగా మారుతుంది. ఆయువు పెరుగుతుంది.



పురుషుల - లింగదారుఢ్యానికి

నేలతాడిదుంపలపొడి, గేదెవెన్న రెండుకలిపి ఒకమట్టిపాత్రలోపోసి పైన మూతపెట్టి సంధి బంధనంచేసి ఆపాత్రను వారంరోజులు ధాన్యపు రాశిలో నిలువవుంచి తీయాలి. లోపలి పదార్థాన్ని ఆరబెట్టి మెత్తగా నూరుకొని నిలువ చేసుకోవాలి. కేవలం ఏడురోజులుమాత్రమే నిద్రించేముందు ఈపొడిని కొంచెం నీటితోకలిపి అంగానికి ముందు భాగం వదిలి వెనుకభాగానికి లేపనం చేసు కొని ఉదయంపూట శుభ్రం చేసుకుంటుంటే లింగ బలహీనత తగ్గిపోతుంది.

యౌవనశక్తికి - నేలతాడి

నేలతాడిదుంపలు 50గ్రా॥, తులసిగింజలపొడి 50గ్రా॥ కలిపివుంచుకొని పూటకు5గ్రా॥ మోతాదుగా మంచినీటితోసేవించి కప్పుఆవుపాలు తాగుతుంటే యౌవనశక్తి అమితంగా పెరుగుతుంది.

సన్నటివారు - లావుగా అగుటకు

నేలతాడిదుంపలు, అశ్వగంధదుంపలు సమానంగా తీసుకొని పైనతెలిపినట్లుగా ఆవుపాలతో ఏడుసార్లు భావనచేసి ఆతరువాత బాగా ఎండబెట్టి దంచి జల్లించి దానితోసమానంగా కండచక్కెర పొడి కలిపి నిలువ వుంచుకోవాలి.

రోజూ రెండు పూటలా ఒకచెంచాపొడి అర గ్లాసు వేడివేడి ఆవుపాలలోకలుపుకొని తాగుతుంటే సన్నగా బలహీనంగా వున్నవారు దృఢంగా తయారౌతారు. ✱

69. నిండుపున్నమిలా పండువెన్నల నిండిన - నేలవేము

ఆయుర్వేద మిత్రులారా! మన పవిత్ర భారతభూమిపై పుట్టిన అపురూప ఔషధమొక్కల్లో నేలవేము మహాగొప్పది. ఇది చూడటానికి చిన్నమొక్కలా కనిపించినాకూడా దీని ఔషధ విలువలుమాత్రం అనంతమైనవి. దీని అసలుపేరు నేలవేప. ప్రజలవాడుకలో క్రమంగా అది నేలవేముగా మారిపోయింది. దాదాపుగా వేపచెట్టుకున్న అన్నిగుణాలు దీనిలో వుండటమే గాక, వేపచెట్టులో లేని అదనపు ప్రత్యేక ఔషధగుణాలుకూడా ఈనేలవేములో వున్నయ్. ఇది అన్ని మెట్టప్రాంతాలలో విశేషంగా లభిస్తుంది. ఆకు నల్లగా కోలగా వుంటుంది. ఘాటైన చేదుతో అనేక విషరోగాలను తిరిగి తలెత్తకుండా తొక్కివేయడంలో దీనికిసాటి మరొకటిలేదు. మీ ప్రాంతంలో పెరిగే ఇంతగొప్ప ఔషధమొక్క గురించి మీకు తెలియకపోతే మీరెంతో సౌభాగ్యాన్ని కోల్పోయినట్లే.



నేలవేము - పేర్లు

సంస్కృతంలో *భూనింబ, కిరాతతిక్త, జ్వరాంతక* అని, హిందీలో **చిరాయత, కాలమేఘ** అని, తెలుగులో **నేలవేము**అని, లాటిన్‌లో Sucerits Chirats, Gentiana Cheryta అంటారు.

నేలవేము - రూప గుణ ప్రభావాలు

ఇది భూమిమీద అరమీటరునుండి ఒకమీటరు ఎత్తువరకుపెరుగుతుంది. ఆకులు మిరపాకులాగా కోలగా వుంటయ్. తెల్లరంగుపూలు పూస్తయ్. కాయలు చీలికకలిగి పేలుడుకాయల్లాగా వుంటయ్ లోపలిగింజ బద్దలాగా గట్టిగా వుంటుంది. ఇందులో దేశవాళినేలవేము, సీమనేలవేము అనే రెండు రకాలున్నయ్.

ఇది చౌడునేలల్లో మెట్టప్రాంతాల్లో విస్తారంగా మొలుస్తుంది. మనదేశవాళీ నేలవేము మొక్కంతా కారునలుపుగావుంటుంది. ఉపయోగాలు తెలుసుకుందాం.

తల్లిపాలశుద్ధికి - నేలవేము

ఏకారణం వల్లనైనా తల్లిపాలు రోగకారకమైతే వెంటనే రెండుకప్పుల నీటిలో అయిదుగ్రాములు నేలవేమువేసి ఒకకప్పుకషాయం మిగిలేవరకు మరిగించి వడపోసి గోరువెచ్చగా అయినతరువాత ఒకచెంచా తేనెకలిపి రెండుపూటలా సేవిస్తుంటే మాతృక్షీరదోషం హరించి స్తన్యశుద్ధి అవుతుంది.

రక్తంలో పైత్యంచేరితే - నేలవేము

శరీరంలో పైత్యం ప్రకోపించినప్పుడు అది బలవంతంగా రక్తంలోకి చొచ్చుకుపోయి రక్తాన్ని ఉద్రేకపరుస్తుంది. అప్పుడు శరీరమంతా మంటలు, కురుపులు, పుండ్లు, మొదలైన అనేక ఉపద్రవాలు కలుగుతయ్.

అలాంటివారికి నేలవేము సమూలచూర్ణం మూడు గ్రాములు, మంచిగంధంచూర్ణం మూడుగ్రాములు ఒక కప్పు నీటిలోకలిపి రెండుపూటలా తాగిస్తూవుంటే రక్త పైత్య ఉపద్రవాలు తగ్గిపోతయ్.

అన్నిరకాల ఉబ్బురోగాలకు - నేలవేము

నేలవేము10గ్రా॥, శొంఠి10గ్రా॥ నలగ్గొట్టి పావు లీటరు మంచినీటిలోవేసి సగానికి మరిగించి వడపోసుకోవాలి.

అందులో ఒకచెంచా కండచక్కెర కలపి రెండు పూటలా సేవిస్తూవుంటే క్రమంగా వాతదోషంవల్లగానీ, పైత్యదోషంవల్లగానీ కఫదోషంవల్లగానీ శరీరంలో చెడునీరు చేరిన ఉబ్బురోగం తప్పక హరించిపోతుంది.

విషజ్వరాలకు - నేలవేముమాత్రలు

నేలవేముఆకు తులసిఆకురసం సమంగా కలిపి రోటిలోవేసి రెండుపదార్థాలు బాగా కలిసి ముద్దలాగా అయ్యేవరకు మెత్తగానూరి ఆముద్దను కందిగింజలంత గోలీలుగా తయారుచేసి నీడలో గాలితగిలేచోట పూర్తిగా ఎండించి నిలువచేసుకోవాలి.

ఈమాత్రలను రెండుగంటలకు ఒకసారి ఒక మాత్రను ఒకచెంచా తమలపాకురసంతో రోజుకు మూడునాలుగుసార్లు సేవిస్తూవుంటే విషజ్వరాలు హరించిపోతయ్.

ఆమవాతజ్వరానికి - నేలవేము కషాయం

నేలవేము, తిప్పతీగ,తుంగగడ్డలు, శొంఠి ఒక్కొక్కటి పదిగ్రాముల చొప్పున అరలీటరు నీటిలోవేసి పావులీటరు కషాయం మిగిలేవరకు మరిగించి వడ పోసి ఉదయం సాయంత్రం సగంసగం కషాయం సేవిస్తూవుంటే ఆమవాత జ్వరం హరించిపోతుంది.

జ్వర నీరసానికి - నేలవేము

అరలీటరుమంచినీటిలో నేలవేము 20 గ్రా॥కలిపి పావులీటరు కషాయం మిగిలేవరకు మరిగించి, వడ పోసి పూటకు అరకప్పు కషాయం మోతాదుగా మూడు పూటలా ఒకచెంచా తేనెకలిపి తాగుతూవుంటే జ్వరం వల్లవచ్చిన నీరసం బలహీనత అజీర్ణం హరించి పోతయ్.

పిల్లలజ్వరానికి - నేలవేము

రెండుకప్పుల నీటిలో అయిదు గ్రాముల నేలవేము వేసి అరకప్పు కషాయానికి మరిగించి అది గోరు వెచ్చగా అయినతరువాత అరచెంచా తేనెకలిపి బిడ్డల చేత తాగిస్తూవుంటే బాలజ్వరాలు హరించిపోతయ్.

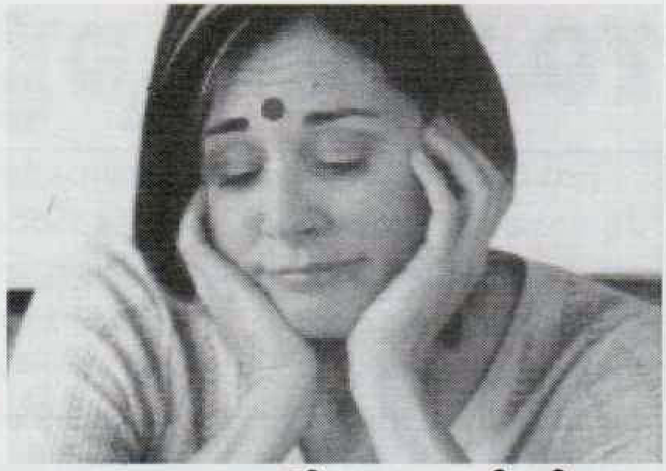
దారుణ ఉదరశూలకు -నేలవేము పట్టు

నేలవేము, పిప్పళ్ళు, కరక్కాయ, కటుకరోహిణి, కలబందగుజ్జు వీటిని సమంగా కలిపి తగినన్ని నీటితో బాగా మెత్తగానూరి ఆముద్దను కొంచెం వేడిచేసి పొట్ట పైన చిక్కగా పట్టువేస్తే దీని ప్రభావానికి రెండు మూడు విరేచనాలై దారుణమైన ఉదరశూల మాయమై పోతుంది.

ప్రాణాంతక సన్నిపాతానికి - నేలవేము

నేలవేముఆకులు ఉలిమిడిచెక్క కొడిశపాల గింజలు, తుంగగడ్డలు, దేవదారుచెక్క, శొంఠి, గజ పిప్పళ్ళు, ధనియలు, దశమూలాలు వీటన్నింటిని సమానభాగాలుగా తీసుకొని దంచి పలుచనిబట్టలో వస్త్రఘాళితంబట్టి ఆఅతిమెత్తనిచూర్ణాన్ని ఒకగాజు సీసాలో నిలువవుంచుకోవాలి.

ఈచూర్ణాన్ని పూటకుమూడుగ్రాముల మోతాదుగా రెండు లేదా మూడుపూటలా వేడినీటిలో కలిపి తాగిస్తుంటే దారుణమైన దగ్గు ఆయాసంతో కూడు కొనివచ్చే ప్రాణాంతక సన్నిపాతజ్వరం వారం లేక పదిరోజులలో తగ్గిపోయి ప్రాణాలు కాపాడబడతయ్.



ముదిరిన చర్మరోగాలకు - నేలవేము

నేలవేము 10గ్రా॥, మానుపసుపు 10గ్రా॥, చంద్ర చెక్క 10 గ్రా॥, ఈమూడింటిని నలగ్గొట్టి పావులీటరు నీటిలోవేసి సగంకషాయం మిగిలేవరకు చిన్నమంట పైన మరగబెట్టి దించి వడపోసుకోవాలి.

ఈకషాయాన్ని సగంసగం మోతాదుగా రెండు పూటలా సేవిస్తూవుంటే రక్తశుద్ధిజరిగి ముదిరిన చర్మ రోగం హరించిపోతుంది.

నిండుబలానికి - నేలవేము

నేలవేము 20గ్రా॥ తీసుకొని అరలీటరు మంచి నీటిలోవేసి ఆరుగంటలపాటు మూతబెట్టి నానబెట్టాలి. ఆతరువాత వేరేపాత్రలోకి వడపోసి పూటకు 50గ్రా॥ చొప్పున మూడుపూటలా ఒకచెంచా తేనె లేక కండ చక్కెరకలిపి సేవించాలి.

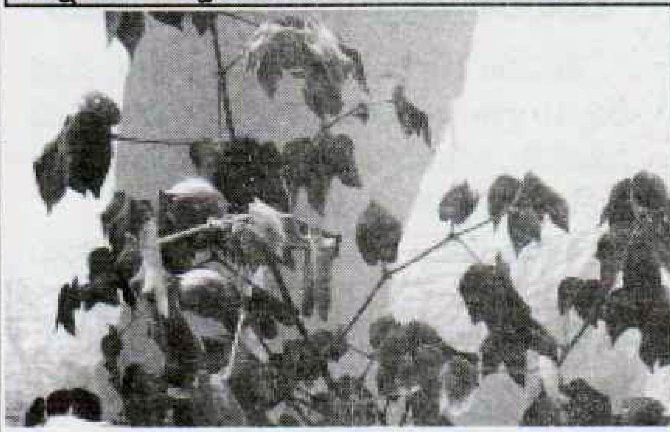
ఇది తాగినవెంటనే రెండుగ్రాముల దాల్చినచెక్క నమిలిమింగాలి. ఇలాచేస్తుంటే క్రమంగా శరీరంలో అజీర్ణం, అరుచి హరించిపోయి దేహానికి నిండుబలం, దారుఢ్యం సంపూర్ణంగా కలుగుతయ్.

అన్నిరకాల జ్వరాలకు - నేలవేము

నేలవేము, వేపచెట్టుబెరడు, కటుకరోహిణి, తిప్పతీగ, కరక్కాయలబెరడు, తుంగగడ్డలు, ధని యాలు, అడ్డసరపుఆకులు, కానుగబెరడు, వాకుడు పండ్లు, కర్కాటకశృంగి, శొంఠి, పర్పాటకం, చేదు పొట్ల, పిప్పళ్ళు, కచ్చూరాలు, వీటిని సమభాగాలుగా సేకరించాలి. వీటిలో కరక్కాయలు, ధనియాలు, శొంఠి, పిప్పళ్ళు వీటిని దోరగా వేయించి పొడిచేసి మిగతా పొడులలో కలిపి పూటకు 3గ్రా॥ చొప్పున మంచినీటితో రెండుపూటలా సేవిస్తూవుంటే సకల జ్వరాలు సమసిపోతయ్. ✱

70. పరమాత్ముని ప్రతిరూపం - పత్తిచెట్టు

ప్రియసోదరీసోదరులారా! పత్తిచెట్టుకు భారతదేశంలో ఓ ప్రధానమైన స్థానముంది. ఏనాడు ఈభూమిపైన దేవునిరూపం నిర్ధారించబడిందో ఆనాడే పత్తితోచేసిన ఒత్తులతో దేవుడికి దీపారాధానచేసే ఆచారంకూడా ఏర్పాటైంది. అంతేగాకుండా మనిషి తనశరీరాన్ని వాతావరణ బాధలనుండి రక్షించుకోడానికి తనసిగ్గును కప్పిపుచ్చుకోడానికి తనఅందాన్ని, నాగరికతను పెంచుకోవడానికి పత్తితోచేసిన బట్టలే ఉపయోగపడినయ్. ఈవిధంగా మానవనాగరికత పెరగడంలోనే కాకుండా మనదేశ స్వాతంత్ర్యపోరాటంలోకూడా స్వదేశీబట్టలను స్వగృహాలలోనే తయారుచేసుకోవాలనే ఖాదీఉద్యమంకూడా ఈప్రత్తితోనే ప్రారంభమైంది. ఇంతగొప్ప పత్తిచెట్టు ఇంకా ఎన్నిరకాల గొప్పతనాలను తనలోదాచుకొనివుందో మనంతెలుసుకుందాం.



పత్తిచెట్టు - పేర్లు

సంస్కృతంలో *కార్పాసి, రక్తకార్పాసి* అని, హిందీలో **కపాస్** అని, తెలుగులో **పత్తిచెట్టు** అని, లాటిన్‌లో Gossypium Herbeceum ఆంగ్లంలో Indian Cotton Plant అంటారు.

పత్తిచెట్టు - రూప గుణ ధర్మాలు

పత్తిచెట్లలో తెల్లపూలుపూసేవి, పసుపుపూలు పూసేవి, ఎరుపుపూలుపూసేవి లభ్యమౌతున్నయ్. ఆయుర్వేదమతానుసారంగా పత్తిపూలు మధుర రసంతో శీతస్వభావంతో క్షీరవృద్ధిని దేహవృద్ధిని కలిగిస్తయ్. పైత్యరోగాలను, కఫరోగాలను నశింప చేస్తయ్. శరీరంలోని గ్రంథులక్రియను క్రమబద్ధం చేస్తయ్. పత్తివిత్తనాలు ముఖ్యంగా కామోద్దీపనం కలిగిస్తయ్.

వృషణాల వాపుకు - పత్తిచెట్టు

పత్తిచెట్టు కాండంబెరడును సొంఠిపొడితో కలిపి మంచినీటితో మెత్తగానూరి పైన లేపనంచేస్తుంటే అండవృద్ధి వాపు తగ్గిపోతయ్.

వీర్యబలహీనతకు -పత్తిపూలు

పెసరపప్పు, పాలు చక్కెర వీటితో పాయసం తయారుచేస్తు అందులో పత్తిపూలపొడి3గ్రా॥ కలిపి పాయసంతింటుంటే వీర్యబలహీనత తగ్గిపోతు ంది.

ఉన్మాదరోగానికి - పత్తిపూలు

పత్తిపూలను 10గ్రా॥ మోతాదుగా ఒకగ్లాసు నీటిలోవేసి బాగాపిసికి వడపోసి అందులో తగినంత కండచక్కెరకలిపి సగంసగం మోతా దుగా ఉన్మాదరోగులచేత తాగిస్తుంటే క్రమంగా వారి పిచ్చిచేష్టలుతగ్గి మామూలుస్థితికి వస్తారు.

కాలినవ్రణాలకు -పత్తిచెట్టు

పత్తిఆకులను మెత్తగానూరి పైన లేపనంచేసినా లేక పత్తిని కాల్చి బూడిదచేసి ఆబూడిదను పైన లేపనం చేసినా అగ్నివ్రణాలు హరించిపోతయ్.

మూత్రంలో మంట - మూత్రదాహం

పత్తివేరును ఆరబెట్టి దంచి పొడిచేసి ఒక గ్లాసునీటిలో ఒకచెంచా పొడి వేసి సగానికి మరి గించి రెండుపూటలా కొద్దికొద్దిగా కండచక్కెర కలుపుకొని తాగుతుంటే మూత్రంమంట, దాహం తగ్గిపోయి మూత్రం సాఫీగా వస్తుంది.

గజ్జల్లో బిళ్ళలు-కరిగిపోవుటకు

పమిడిపత్తిఆకులు దోరగావేయించిన మిరి యాలు సమానంగా తీసుకొని మెత్తగానూరి బిళ్ళ లాగా చేయాలి. ఆబిళ్ళను పైనవేసి బట్టతో కట్టు కడుతూవుంటే గజ్జబిళ్ళల వాపునొప్పి తగ్గిపోతుంది.

గర్భిణిస్త్రీల - వాంతులు తగ్గుటకు

భమిడిపత్తి గింజలలోని పప్పు, చిన్నఏలకులు పేలాలు ఈ మూడింటిని ఒక్కొక్కటి 3గ్రా॥ల మోతాదుగా తీసుకొని అరగ్లాసు మంచినీటితో మెత్తగానూరి బట్టలోవడపోసి తాగితే గర్భిణీస్త్రీల వాంతులు వెంటనే కట్టుకుంటయ్.

స్త్రీల - మర్మాంగ దృఢత్వానికి

పమిడిపత్తి చెట్టువేర్లను తీసుకొచ్చి 100గ్రా॥ మోతాదుగా నలగ్గొట్టి 400గ్రా॥ మంచినీటిలో వేసి చిన్నమంటపైన నాలుగవవంతు కషాయం మిగిలే వరకు మరగబెట్టి దించి వడపోయాలి. ఆనీటితో ఉదయంనుండి సాయంత్రంవరకు నాలుగైదుసార్లు మర్మాంగాన్ని కడుగుతూవుంటే యోనిబిగువుగా మారుతుంది.

వీర్యస్తంభనకు - పమిడిపత్తి దీపం

పమిడిపత్తి దూదిని తేనెమైనంతో మెత్తగానూరి ఒత్తిలాగాచేసి ఆఒత్తిని ఆరబెట్టాలి. తరువాత ఆవు నేతిని ప్రమిదలోపోసి ఒత్తినివేసి వెలిగించాలి. ఈ దీపంమాత్రమే వెలుగుతూవుండే గదిలో పురుషుడు స్త్రీతోసంభోగం జరుపుతూవుంటే ఎక్కువ సేపు వీర్యంస్తంభిస్తుంది.

దంతాలలో - క్రిములు చేరివుంటే

పమిడిపత్తిగింజలను బాండీలోవేసి చిన్నమంట పైన నిదానంగా కాల్చి మెత్తగానూరి జల్లించి నిలువచేసుకోవాలి. ఈపొడితో పళ్ళు తోముతుంటే పండ్లలోవున్న పురుగులన్నీ చచ్చి పండ్లనొప్పులు తగ్గిపోతయ్.

కంటినొప్పి -వెంటనే తగ్గుటకు

ఎర్రపత్తికాయలను మెత్తగా దంచి బట్టలోవేసి ఆబట్టను మూసినకండ్లపైన కట్టులాగా అయిదు నిమిషాలపాటు కట్టివుంచితే నొప్పి తగ్గిపోతుంది.

ఆగిపోయిన బహిష్టు - మరలావచ్చుటకు

పమిడిపత్తికాయలను 20గ్రా॥ మోతాదుగా నలగ్గొట్టి అరలీటరు మంచినీటిలోవేసి సగం కషాయం మిగిలేవరకు మరిగించి వడపోసి అందులో పాతబెల్లం 20గ్రా॥ కలిపి రోజు



పరగడుపున తాగుతూ ఒకగంటవరకు మరేమీ సేవించకుండావుంటే ఆగిపోయిన బహిష్టు మరలా ప్రారంభమవుతుంది. ప్రారంభంకాగానే దీనిని వాడటం ఆపివేయాలి.

వాపులకు - వాతనొప్పులకు

పమిడిపత్తి గింజలను మంచినీటిలో నానబెట్టి మెత్తగానూరి ఆముద్దను రాత్రివేళ పైనవేసి కట్టుకట్టి ఉదయం తీసివేస్తుంటే క్రమంగా వాపులు, వాత నొప్పులు తగ్గిపోతయ్.

కాళ్ళవాపులకు - పత్తిలేపనం

పమిడిపత్తి ఆకులను దంచి పసరుతీసి ఆ పసరును నిద్రించేముందు కాళ్ళవాపులకు బాగా రుద్ది ఉదయంపూట కడుగుతూవుంటే వాపులు త్వరగా తగ్గిపోతయ్.

గవదబిళ్ళలు - కరిగిపోవుటకు

పమడిపత్తిఆకును దంచితీసినరసం బిళ్ళలపైన లేపనంచేస్తుంటే అతిసులువుగా గవదబిళ్ళలు కరిగిపోతయ్.

ఎలుకకాటు - విషం విరుగుటకు

పమిడిపత్తి ఆకురసం 30గ్రా॥ బియ్యంకడిగిన నీరు 60గ్రా॥ కలిపి రోజూ ఒకమోతాదుగా పరగడుపున తాగుతుంటే క్రమంగా ఎలుకవిషం విరిగిపోతుంది.

☆ ఎలుకకాటుపైనకూడా ఈ ఆకులముద్దను పైన వేసి కట్టుకడుతూవుండాలి. ✸

71. పత్రమే బీజం - పత్రబీజం

ఆయుర్వేద అభిమానులారా! ఈనాడు చాలా ఇండ్లలో పెంచుకొంటూ అనేకచోట్ల విరివిగా లభ్యమయ్యే పత్రబీజం లేక బీజపత్రం అనే మొక్కను మీరు చూశారా? దీని ఆకులచుట్టు నొక్కులు నొక్కులుగా అందమైన కత్తిరింపువుంటుంది ప్రతినొక్కులోనుండి చెట్లు పుట్టుకొస్తయ్. ఈచెట్టుకు ప్రత్యేకంగా వేరే గింజలుండవు. పత్రమే అనగా ఆకే బీజముగా కలదిగాబట్టి దీన్ని పత్రబీజం అంటారు.

పత్రబీజంచెట్టు- పేర్లు

సంస్కృతంలో **హేమసాగర** అని, హిందీలో **హేమ సాగర్** అని, తెలుగులో పత్రబీజం లేక బీజపత్రం అని, లాటిన్‌లో Kalanchoe Laciniata అంటారు.

పత్రంబీజం - రూప గుణ ధర్మాలు

ఈచెట్ల ఆకులను భూమిలో పాతితే ఆఆకుల నుండే మొక్కలు మొలుస్తయ్. ఈఆకులరసం శరీరాన్ని చలువచేసి పుష్టినిస్తుంది. ఈఆకులతో పచ్చడి చేసిగానీ, పప్పులోవేసి పప్పుకూరగా వండి తింటుంటే మూలవ్యాధి అణగిపోతుంది. మేహ రోగులకు మేహశాంతిని, పైత్యశాంతిని కలిగిస్తుంది. ముఖ్యంగా ఈఆకు భయంకరమైన గాయాలను, పగిలిపోయిన చర్మాన్ని అతికించి గాయాన్ని మాన్పించడంలో ప్రసిద్ధిగాంచింది.

దెబ్బలతో నలిగిన అవయవాలకు

ఏదైనా ప్రమాదంలో మానవశరీరంపైన తీవ్రమైన దెబ్బలుతగిలి ఆయాఅవయవాలు పిప్పి పిప్పిగా నలిగిపోయినప్పుడు వైద్యులు ఆ అవయవాలను సరిచేసి వాటిపైన ఈపత్రబీజం ఆకులు నూరిన ముద్దనువేసి కట్టుకట్టేవారు. చితికిపోయిన మాంసం తిరిగి యధాస్థితికి వచ్చి అతిత్వరలోనే ఆఅవయవం ఆరోగ్యాన్ని పుంజుకొని మామూలుగా పనిచేయగలుగుతుంది.

గాయాలలో - రక్తం ధారగాపోతుంటే?

పైన తెలిపినట్లుగా ప్రమాదాలలో గాయాలపాలైనప్పుడు రక్తస్రావం తీవ్రంగా వుంటుంది. ఆ స్థితిలో పైనచెప్పినట్లు పత్రబీజం ఆకులముద్దను గాయంపైనవేసి కట్టుకట్టి మరుక్షణమే పత్రబీజం ఆకులు మెత్తగాదంచి 10నుండి20గ్రా॥ మోతాదుగా ఒకచెంచా పటికబెల్లంపొడి కలిపిలోపలికి తాగించాలి. వెంటనే గాయాలనుండి రక్తం కారడం ఆగుతుంది. ఒకవేళ గాయాలు తీవ్రంగా వుండి రక్తస్రావం త్వరగా ఆగకపోతే మరో రెండు మూడు మోతాదులుగాకూడా ఒకగంట వ్యవధిలో లోపలికి ఇవ్వవచ్చు. అప్పుడు తప్పకుండా రక్తంఆగి ప్రాణాలు దక్కుతయ్.

మొండి సెగగడ్డలకు - పత్రబీజం

శరీరంలో అధికమైన వేడి ప్రకోపించినప్పుడు ఆ వేడి మలినపదార్థాలతో కూడి గడ్డలరూపంలో శరీరంపైకి తోసివేయబడుతుంది. ఈగడ్డలు పగిలేవరకు భరించలేని పోట్లు పుడుతుంటయ్. అందువల్ల ఆ గడ్డలు త్వరగా పక్వానికి వచ్చి పగిలిపోవడంకోసం ఎన్నెన్నో మార్గాలు మన ముందున్నాకూడా ఈపత్రబీజంతో ఆయోగాలు సరిపోవు. అందువల్ల పత్రబీజం ఆకులను ముద్దగానూరి గడ్డలపైనవేసి కట్టుకట్టండి. అద్భుతంగా ఆశ్చర్యకరంగా ఆగడ్డలు అణగారిపోతయ్. లేదా పక్వానికి వచ్చి పగిలిపోతయ్.

తలనొప్పికి - పత్రబీజం

ఎంతతీవ్రమైన తలనొప్పి అయినా వెంటనే పత్రబీజం ఆకులను దంచి తీసినరసం మాడుపైన పోసి సున్నితంగా చేతి మునివేళ్ళతో మర్దన చేయాలి. ఈరసం లోపలికి ఇంకగానే అంత తీవ్రమైన తలనొప్పికూడా క్షణంలోనే తగ్గిపోతుంది.

కలరా - విరేచనాలకు

పత్రబీజంరసం3గ్రా॥ కాచినవెన్న5గ్రా॥ కలిపి రెండుగంటలకు ఒకసారి ఇస్తుంటే కలరా హరించిపోతుంది. ✷

ఏ వ్యాధిగలవారు - ఏ ఔషధాలు వాడవచ్చు

వాత వ్యాధులకు

1) మహారాస్నాది కషాయం (లేక) గోక్షురాది గుటికలు 2) అర్కాదితైలం 3) త్రిఫలకల్పం 4)అశ్వగంధఘృతం (తీపిలేకుండ)+ శిలాజిత్

గ్యాస్ మొ॥ ఉదర వ్యాధులకు

1) త్రిఫలకల్పం 2) హింగ్వాష్టకం 3) ఆర్ద్రక ఖండం వాడుకోవాలి.

దగ్గు, ఆస్తమా మొ॥ కఫరోగాలకు

1) సీతోఫలాది చూర్ణం 2) తులసిమాత్రలు 3) త్రిఫల రసాయనం (తేనెతో రాత్రి) 4) తులసిటీ 5) భృగుహరితకి (నిర్మలీ) వాడు కోవాలి.

తెల్ల లేక ఎర్ర బొల్లి మచ్చలకు

1) ఖదిరాదికషాయం 2) సుగంధపాల లేహ్యం 3)స్వర్ణతైలం (గోల్డ్ ఆయిల్) 4) శ్విత్ర అధర లేపనం 5) త్రిఫలరసాయనం వాడుకోవాలి.

చర్మవ్యాధులకు

1) మంజిష్ఠాది కషాయం 2) సుగంధపాల లేహ్యం 3) సింధూరాదితైలం 4) త్రిఫలకల్పం 5) ఖదిరాదికషాయం 6) కామధేనుఅర్కము వాడు కోవాలి.

చర్మంపై పైత్య దురదలు, దద్దుర్లకు

1) ఆర్ద్రక ఖండము 2) త్రిఫల రసాయనం 3) గోక్షూరాదిఅవలేహ్యం 4) సింధూరాదితైలం వాడాలి.

వెంట్రుకల సమస్యలకు

1) త్రిఫల రసాయనం 2) కేశామృతం 3) భృంగరాజ తైలం 4) త్రిఫలకల్పజలం 4)కేశవృద్ధి లేపనం వాడాలి

కంటి సమస్యలకు

1) పునర్నవాది కషాయం 2) త్రిఫల రసాయనం (ఆవునెయ్యి,తేనెతో) వాడుకోవాలి.

చెవి సమస్యలకు

1) త్రిఫలరసాయనం 2) అపామార్గతైలం 3) అశ్వగంధఘృతం 4) షడ్బిందుతైలం వాడాలి.

ముక్కు సమస్యలకు

1) తులసిమాత్రలు 2) షడ్బిందు తైలం లేక వేపనూనె 3) త్రిఫలరసాయనం (తేనెతో) 4) అమృతధార వాడుకోవాలి.

లివర్ సమస్యకు

1) పునర్నవాదికషాయం 2) ఆర్ద్రక ఖండము 3)త్రిఫల రసాయనం వాడుకోవాలి.

హృదయ సమస్యలకు

1) త్రిఫల రసాయనం 2) హింగ్వాష్టకం 3) అర్జునటీ వాడుకోవాలి.

మధుమేహ వ్యాధికి

1) త్రిఫలకల్పం 2) అశ్వగంధఘృతం (తీపి లేకుండ)+ శిలాజిత్ 3) మధుసంహారిణి.

మూత్రపిండాలలో రాళ్ళకు

1) గోక్షూరాది కషాయం 2) త్రిఫలకల్పం 3) భృగుహరితకిలేహ్యం వాడుకోవాలి.

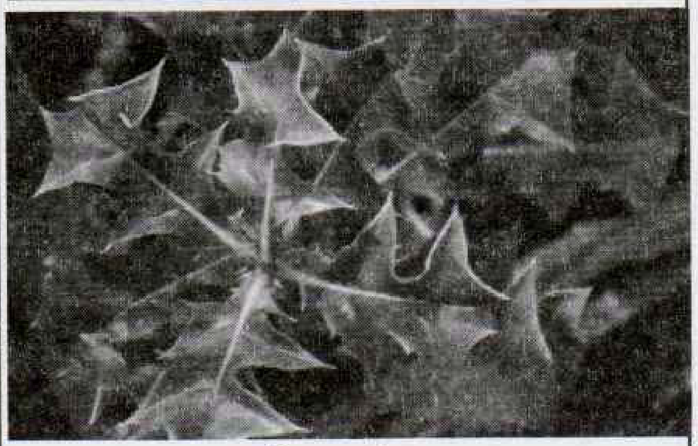
శీఘ్రస్కలనం - నపుంసకత్వం

1)ఖర్జూరాదిచూర్ణం 2)శతావరీపాకం 3)వానరీ గుటికలు 4)అశ్వగంధ+శిలాజిత్ 5)త్రిఫల రసాయనం 6)అశ్వగంధతైలం వాడుకోవాలి.

మరిన్ని ఔషధాల వివరాలు పేజీ నెం. 202

72. పరిపూర్ణ ఆరోగ్యానికి పూలతేరు - పల్లేరు

భరతమాత ముద్దుబిడ్డల్లారా! భూమాతకు ముద్దుబిడ్డగా పుట్టిన పల్లేరుమొక్క గురించి మీకుతెలుసా! అది కాళ్లలో గుచ్చుకుంటుదని దాన్నిచూస్తేనే చిరాకుపడే నేటిప్రజలకు అలా గుచ్చుకునే పల్లేరు ఎంత పరిపూర్ణమైన ఆరోగ్యాన్ని అందివ్వగలదో తెలియదు. చూడటానికి చిన్నమొక్కలాగా నేలపైన ప్రాకుతూవుండే చిన్నపల్లేరుగానీ అడుగు ఎత్తువరకు పెరుగుతూ పెద్దకాయలతోవుండే పెద్దపల్లేరుగానీ, ఈనాడు మనం ఎదుర్కొనే అనేక దీర్ఘకాల భయంకరరోగాలను అత్యంత శక్తివంతంగా అణచివేయగలవని మీరు తెలుసు కోవాలి. ప్రతిఊరిలో ప్రతిరోడ్డుప్రక్కన పసుపుపచ్చని నక్షత్రాలవంటి పూలుపూస్తూ స్వాగతం పలికే పల్లేరును ఎలా ఉపయోగించుకోవాలో తెలుసుకుందాం. అందరికి తెలియజేద్దాం.



పల్లేరు - పేర్లు

సంస్కృతంలో *గోక్షుర, యక్షుగంధ* అని, హిందీలో *గోఖ్రు* అని, తెలుగులో పల్లేరు అని, లాటిన్‌లో Pedallummurex & tribulusterrestris ఆంగ్లంలో Small caltrops అంటారు.

పల్లేరు - రూప గుణ ప్రభావాలు

పల్లేరు చలువచేస్తుంది. మూత్రరోగాలను మధు మేహాన్ని పోగొట్టి శారీరకబలం, వీర్యబలం అంది స్తుంది. ఇంకా, విరేచనాలను గుండెజబ్బులను కూడా పోగొడుతుంది. పల్లేరులో 1) చిన్నపల్లేరు, 2) పెద్దపల్లేరు (ఏనుగుపల్లేరు) అనేరకాలున్నయ్.

మెదడురోగములకు - మేలైన యోగం

పల్లేరుకాయలు 20గ్రా॥, నలగ్గొట్టి అరలీటరు నీటిలోవేసి రెండుకప్పుల కషాయం మిగిలేవరకు మరిగించి దించి రెండుపూటలా సగంసగం గోరు వెచ్చగా తాగుతుంటే తలలోచేరిన చెడునీరు, జలుబు, కాలగమనంలో ఉన్మాదం, మూర్ఛ, తలతిరగడం మానసిక బలహీనత తగ్గిపోయి శరీరానికి బలం కలుగుతుంది.

కంటికలకలకు - కమ్మనియోగం

పల్లేరు పచ్చిఆకును నలగ్గొట్టి బట్టలోవేసి మూసిన కళ్ళపైన ఆనేటట్లుగా కట్టుకట్టుకొని పడుకుంటే కంటికలక హరించిపోతుంది.

హృదయరోగం - ఉదయరాగం

రెండుగ్లాసుల మంచినీటిలోరెండుచెంచాల పల్లేరు సమూలచూర్ణం కలిపి రెండుకప్పుల కషాయం మిగిలేటట్లు మరగబెట్టి వడపోసి రెండుపూటలా ఒకకప్పు కషాయంలో ఒకచెంచా కండచక్కెర కలిపి తాగుతూవుంటే గుండెదడ, ఆయాసం, గుండెజారడం, నిద్రలో ఉలిక్కిపడటం, గుండెలో నీరుచేరడం, కొవ్వు పెరగడం మొదలైన హృదయ సమస్యలన్నీ క్రమంగా తగ్గి గుండెకు బలం కలుగుతుంది.

చిగుర్లవాపు - నోటిపుండ్లు, దుర్గంధం

పల్లేరును సమూలంగా 20గ్రా॥ పావులీటరు నీటిలోవేసి సగానికి మరిగించి వడపోసి గోరువెచ్చగా నోటిలో పోసుకొని పుక్కిలించి వూసివేస్తుంటే నోటి పుండ్లు, దుర్వాసన, చిగుర్లవాపు తగ్గిపోతయ్.

★ ఇదేకషాయం లోపలికిసేవిస్తే గొంతు బొంగురుపోవడం, ఛాతీలో బరువుగావుండటం, ఊపిరి కష్టంగారావడం, అతిగా దగ్గుపుట్టడం కూడా తగ్గిపోతయ్.

పురుషుల వీర్యరోగములకు

పల్లేరుకాయలపొడి 5గ్రా॥ కండచెక్కర 5గ్రా॥ రెండుపూటలా చప్పరించి తిని ఒకకప్పు పాలు తాగుతూ వుంటే మూత్రంలో వీర్యంపోవడం, శీఘ్ర స్కలనం, స్వప్నస్కలనం హరించిపోయి అమిత వీర్య వృద్ధి కలుగుతుంది.

కాలేయ (లివర్) రోగములకు

చిన్న లేదా పెద్దపల్లేరు సమూలంగా దంచి బట్టలో రసంపిండి ఆ రసానికి రెట్టింపుతూకం కండచక్కెర కలిపి లేతపాకం వచ్చేవరకు చిన్నమంటపైన మరి గించి దించి నిలువచేసుకోవాలి. రెండుపూటలా పూటకు రెండుచెంచాలపాకం రెండుకప్పుల మంచి నీటిలో కలిపి తాగుతూవుంటే కాలేయబలహీనత, కామెర్లు, ఉబ్బురోగం, అతివేడి, అతిపైత్యం, వళ్ళు మంటలు, తగ్గిపోయి కాలేయం బలపడుతుంది.

మూత్రపిండాలలో - రాళ్ళుకరుగుటకు

పల్లేరాకులను దంచి తీసినరసం అరకప్పు మోతా దుగా రెండుపూటలా సేవిస్తూవుంటే మూత్రాశయం, మూత్రనాళంలో మంటతగ్గి రాళ్ళుకూడా కరుగు తయ్. పాతబడిన సెగరోగం కూడా నయమౌతుంది.

స్త్రీలకు బహిష్టు ఆగిపోతే ?

ఒకగ్లాసు మంచినీటిలో ఒకచెంచా పల్లేరుకాయల పొడివేసి ఒకకప్పు కషాయానికి మరిగించి వడపోసి రెండుపూటలా సేవిస్తూవుంటే స్త్రీలకు బహిష్టు మొదల వుతుంది. ✬ **బాలెంతలు సేవిస్తే ప్రసవానంతర మైల పూర్తిగా బహిష్కరింపబడుతుంది.**

పల్లేరుతో - పండంటి సంతానం

పెద్దపల్లేరుకాయల పొడి 5గ్రా॥, వావిలాకురసం 20గ్రా॥ కలిపి బహిష్టుస్నానం చేసినరోజు రాత్రి స్త్రీలు సేవించాలి. ఇలావరుసగా ఏడురాత్రులు సేవించి భర్తతో సంసారంచేస్తుంటే పండంటిసంతానం కలుగు తుంది.

దీర్ఘాయువు - దీర్ఘయౌవనం

పెద్దపల్లేరుకాయలు, అడ్డసరంఆకు, శతావరివేర్లు, అతిమధురం, పటికబెల్లం, సైంధవలవణం, దోరగా వేయించినపిప్పళ్ళు, కరక్కాయ, ఉసిరికకాయ, తిప్ప సత్తు, వీటిని సమానభాగాలుగా దంచి చూర్ణాలు చేసు కొని నిలువచేసుకోవాలి.

రోజూ రెండుపూటాలా పూటకు 10గ్రా॥ మోతా దుగా ఒకచెంచా నాటుఆవునెయ్యి కలుపుకొని ఆహారా నికి రెండు గంటలముందు సేవిస్తూవుంటే శరీరంలో అనంతమైన వ్యాధినిరోధకశక్తి పెరుగుతుంది. దేహపుష్టి, దీర్ఘాయువు, దీర్ఘయౌవనం ప్రాప్తిస్తయ్.



వెంట్రుకలకు - పల్లేరు తైలం

పల్లేరుసమూలం దంచి రసంతీసి సమానంగా నువ్వులనూనె కలిపి చిన్నమంటపైన నూనె మాత్రమే మిగిలేవరకు మరిగించి దించివడపోసి నిలువ చేసు కోవాలి. రోజూవెంట్రుకలకు ఈతైలం రాస్తూవుంటే వెంట్రుకల కుదుళ్ళు గట్టిపడి చాలాకాలం వరకు నెరసిపోకుండా దృఢంగా నిగనిగలాడుతూ వుంటయ్.

స్త్రీల సకల కుసుమరోగములకు

పెద్దపల్లేరాకు 30గ్రా॥, మిరియాలు 2గ్రా॥ కలిపి నూరి రెండుభాగాలుచేసి ఉదయంసగం, సాయంత్రం సగం మంచినీటితో సేవిస్తూ, పొంగునీళ్ళఅన్నం, పెసరపప్పు, ఉల్లిపాయ (తెల్లగడ్డ),మాత్రమే ఆహారంగా సేవిస్తూవుంటే స్త్రీల తెలుపు, ఎరుపు, నలుపు, పసుపు రంగుల బట్టంటురోగాలు హరించిపోతయ్.

అరికాళ్ళమంటలు తగ్గుటకు

పల్లేరుకాడలు దంచితీసినరసం అరికాళ్ళకు మర్దన చేస్తుంటే మంటలు ఖచ్చితంగా తగ్గుతయ్.

పాలిపోయే - పాండురోగానికి

పెద్దపల్లేరు సమూలంగా తెచ్చి దంచి నాలుగురెట్లు మంచినీటిలోవేసి ఎనిమిదవవంతు కషాయం మిగిలే వరకు మరగబెట్టి వడపోసిచల్లార్చి రోజుకు అయిదారు సార్లు ఔన్సుమోతాదుగా తాగిస్తూవుంటే వారంరోజుల్లో పాండురోగం పారిపోయి రక్తవృద్ధి కలుగుతుంది.

పల్లేరుకాయల శుద్ధి

పల్లేరుకాయలను పాత్రలోవేసి అవి మునిగేవరకు ఆవుపాలుపోసి చిన్నమంటపైన పాలు ఇగిరేవరకు మరగబెట్టి దించి ఆకాయలను ఎండబెట్టి దంచి పొడిచేసి వాడుకోవాలి. ✸

73. పలురోగాలను పొడిచిచంపే బడిశ - పాలకొడిశ

ఆత్మీయ ఆయుర్వేద బంధువులారా! ఈ పాలకొడిశచెట్టు మన రాష్ట్రంలో దాదాపుగా అన్నిగ్రామాలలో కనిపిస్తూవుంటుంది. ఇది మనదేశంలో అత్యంత ప్రధానమైన ఔషధవృక్షంగా పేరుగాంచింది. ఈవనస్పతి పదినుండి పదిహేనుఅడుగుల ఎత్తువరకు పెరుగుతుంది. దీని బెరడు బూడిదరంగులో ఉంటుంది. దీనిఆకులు విచిత్రంగా ఒకదానికొకటి ఎదురెదురుగా వుంటయ్. దీనిపూలు గుత్తులు గుత్తులుగా తెల్లగా మల్లెపూలవలె కాస్తయ్. దీని కాయలు ఇంకా విచిత్రంగా దండలాగా మొదలు చివరలు కలిసి వుంటయ్. ఈ కాయల్లో విత్తనాలుంటయ్. పచ్చికాయలు ఆకుపచ్చగాను, పండిన కాయలు గోధుమరంగులోను వుంటయ్. ఈచెట్లలో తెల్లపాలకొడిశ, నల్లపాలకొడిశ అనే రెండు రకాలుంటయ్. తెల్లచెట్టుగింజలు తీయగావుంటయ్. నల్లచెట్టుగింజలు చేదుగావుంటయ్. వీటి గురించి తెలుసుకుందాం.



పాలకొడిశ - పేర్లు

సంస్కృతంలో *ఇంద్రయవ, కుటజ* అని, హిందీలో కుర్చి, కొరేయ అని, తెలుగులో పాలకొడిశ, కొడిశ పాల, పెద్దఅంకుడుచెట్టు, అని, లాటిన్‌లో Echites Antidysentricum ఆంగ్లంలో Kurchi అంటారు.

పాలకొడిశ - రూప గుణ ధర్మాలు

ఆయుర్వేద శాస్త్రరీత్యా వీటిగింజలను అతి ప్రాచీనకాలంనుంచి మనదేశంలో వాడుకునేవారని తెలుస్తుంది. ఈచెట్టుబెరడు చేదుగావుండి క్రిము లను రక్తవిరేచనాలను హరించివేస్తుంది. ఇంకా, పైత్యం వల్లకలిగే అతిసారాన్ని బంక విరేచనాలను కూడా తగ్గిస్తుంది. ముఖ్యంగా, బంక, జిగట, రక్త విరేచనాలు తగ్గించుటలో ఈచెట్టు అత్యంత శ్రేష్ఠమైనది. దీని ఉపయోగాలు తెలుసుకుందాం.

కొడిశపాల - ఆకుకూర

ఈ పాలకొడిశ ఆకులతో పులుసుకూరలాగ వండి తింటుంటే వేడిచేసి విరేచనం కలిగించడం ద్వారా శరీరంలోని వాతరోగాలను హరింప చేస్తుంది.

గర్భధారణకు - కొడిశపాల

గర్భాశయంలో దోషాలవల్ల సంతానంకలగని స్త్రీలు పాలకొడిశచూర్ణాన్ని తేనెతో కలిపి మెత్తగా నూరి యోని ముఖద్వారంవద్ద లేపనంచేయాలి. ఇలా చేస్తుంటే దీని ప్రభావానికి గర్భశుద్ధి జరిగి సంతానయోగ్యత కలుగుతుంది.

రక్తాతిసారానికి - తిరుగులేనియోగం

1922సం॥లో వైద్యకల్పతరువు అనే గ్రంథంలో ఈ కొడిశపాలతో రక్తాతిసారాన్ని తగ్గించిన అను భవం ఈక్రిందివిధంగా వ్రాయబడింది.

32సం॥ల వయసుగల ఇస్మాయిల్ అనే రోగి చాలాకాలంగా రక్తవిరేచనాలతో జ్వరంతో బాధ పడుతున్నాడు. ఎన్ని చికిత్సలు చేయించినా ఆయ నకు ఆరోగ్యం కలుగలేదు. అనుకోకుండా ఆయ నకు డాక్టర్‌శాస్త్రిప్రభులాల్‌జీ అనేవైద్యుడు తారస పడ్డాడు. ఇస్మాయిల్ ఆయనకు తన బాధంతా చెప్పుకున్నాడు. అప్పుడు డా॥శాస్త్రి గారు పాల కొడిశగింజల పొడిని ఇచ్చి వాడమన్నాడు. ఇస్మా యిల్ దానిని వాడటం మొదలుపెట్టిన మొదటిరోజే

రక్తస్రావం తగ్గింది. రెండవరోజు అతిగా రక్తం పడటం తగ్గింది. ఏడురోజులు వరుసగా వాడేటప్పటికి 32 సం॥లనుండి పీడించే రక్తాతిసారం రోగం తగ్గిపోయింది. ఎనిమిదవ రోజున మూత్ర మార్గంగుండా మూత్రంతోపాటు శనగగింజంత రాయి పడిపోయింది. ఆరోజునుండి ఇస్మాయిల్‌కు ఎలాంటిసమస్య మరలా తిరగబెట్టలేదు. ఇది అద్భుతమైన ప్రయోగం.

ప్రయోగవిధానం : కొడిశపాలగింజలను మెత్తగానూరి జల్లించి నిలువవుంచుకోవాలి. అరటీస్పూన్ పొడి మోతాదుగా ఒకకప్పు తీయని పెరుగుతో కలిపి సేవించాలి. ఇలా సేవిస్తుంటే రక్తాతిసారం జిగటవిరేచనాలు వాటివల్ల కలిగే కడుపునొప్పులు కనిపించకుండాపోతయ్.

పథ్యం : పలుచని తీయనిమజ్జిగతో కలిపిన ఆహారం, బార్లీజావ, గంజి, కొబ్బరినీరు వంటి ఆహారం మాత్రమే సేవించాలి.

పిల్లలకు వచ్చే - మొలలకు

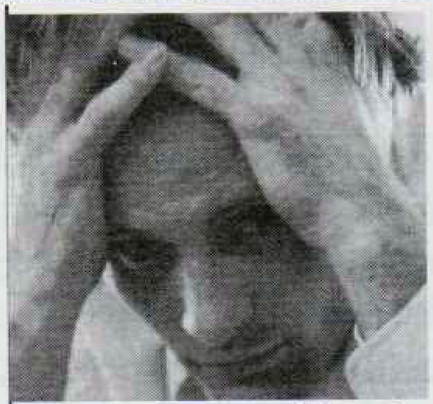
పాలకొడిశ గింజలను మెత్తగానూరి జల్లించి నిలువచేసుకోవాలి. పూటకు చిటికెడు అనగా రెండు వేళ్ళకు వచ్చినంత పొడి మాత్రమే కొంచెం తేనెతో కలిపి రెండుపూటలా నాకిస్తుంటే పిల్లలకు వచ్చే అర్శమొలలు హరించిపోతయ్.

మూర్ఛరోగములకు - ముచ్చటైనయోగం

పాలకొడిశగింజలు, దోరగా వేయించిన మిరియాలు, సమభాగంగా చూర్ణాలు చేసుకొని కలిపి నిలువ వుంచుకోవాలి. రోజూరెండుపూటలా పూటకురెండున్నర గ్రాముల మోతాదుగా ఈ పొడిలో పటికబెల్లంపొడికూడా రెండున్నర గ్రా॥ కలిపి మంచినీటితో సేవిస్తుంటే క్రమంగా మూర్ఛ రోగం తగ్గిపోతుంది.

ప్రేగులలో - కృములు హరించుటకు

పాలకొడిశ విత్తనాలపొడి, దోరగా వేయించిన వాయువిడంగాలపొడి, పొంగించిన మేలిరకమైన ఇంగువపొడి, వేపచెక్కపొడి సమంగా కలిపి నిలువ వుంచుకోవాలి. రోజూరెండుపూటలా పూటకు ఒకటి నుండి రెండుగ్రాముల మోతాదుగా ఒక చెంచా తేనెకలిపి ఆహారానికి గంట ముందు తింటూ వుంటే ప్రేగులలో వుండే అన్నిరకాల కృములు విరేచనం ద్వారా పూర్తిగా బహిష్కరింపబడి సంపూర్ణఆరోగ్యం కలుగుతుంది.



మూత్రంలో రాళ్ళు - కరిగిపోవుటకు

పాలకొడిశ పైబెరడుపొడి, ఉలిమిరిచెట్టు పైబెరడుపొడి సమభాగాలుగా కలిపి నిలువ వుంచుకోవాలి. రెండుపూటలా పూటకు మూడు గ్రాముల పొడి ఒకకప్పు బియ్యం కడిగిన నీటితో కలిపి తాగుతుంటే మూత్రావయవాలలో ఏర్పడ్డ రాళ్ళు మూత్రద్వారంలో అడ్డుపడ్డ రాళ్ళు కరిగి మూత్రంద్వారా పడిపోతయ్. అంతేగాక, దీని ప్రభావంవల్ల వాతరోగాలుకూడా తగ్గిపోతయ్.

కుష్ఠురోగములకు - కుటజాచూర్ణం

పుష్యమినక్షత్రం ఆదివారం కలిసివచ్చిన రోజున పాలకొడిశచెట్టుకు పూజచేసి ధూపదీప నైవేద్యాలుఇచ్చి తనబాధను తెలియజేయాలి. తరువాత ఆచెట్టుమానునుండి పైబెరడును తీయాలి. బెరడు తీసినచోట ఆవుపేడపూయాలి. తరువాత ఆ బెర డును ముక్కలుగాకొట్టి శుభ్రంగాకడిగి ఆరబెట్టి దంచి పొడిచేసుకోవాలి. రోజూ రెండుపూటలా ఆహారానికి గంటముందుగా రెండున్నరగ్రాముల పొడి అరచెంచా ఆవునెయ్యి, ఒకచెంచాతేనె కలిపి తింటూవుంటే ఎంతోకాలం నుంచి వేధించే కుష్ఠు రోగం క్రమంగా హరించిపోతుంది. అంతేగాకుండా, శరీరంలోని అనేక రకాల అనారోగ్యకర సూక్ష్మ జీవులు కృములుకూడా హరించిపోయి ఆయువు వృద్ధిచెందుతుంది.

☆ ఈ ప్రయోగం ఆచరించేటప్పుడు అన్నంలో ఆవుపాలు కలిపి భుజించాలి. రోజూ ఎన్ని సార్లు తిన్నా ఇదే ఆహారనియమం పాటించాలి. అప్పుడే పైఫలితం లభిస్తుంది. ✸

74. పిచ్చిమొక్కలాగా కనిపించే పవిత్ర ఓషధి - పిచ్చికుసుమ చెట్టు

ఆయుర్వేద ఆత్మీయ బంధువులారా! మహా తపశ్శక్తి సంపన్నులైన మహాత్ములంతా పైకి చూడడానికి పిచ్చివాళ్ళలాగా కనబడతారని మనపెద్దలు చెప్పినట్లుగానే, చూడగానే ఎందుకూ పనికిరాని పిచ్చిమొక్కలాగా కనిపించే ఈపిచ్చికుసుమచెట్టుకూడా మహాశక్తి వంతమైనది. దీని సర్వాంగాలు ఔషధాలుగా ఉపయోగపడతయ్. ప్రాచీన భారతీయులు తమ నిత్యజీవితంలో అనేక అనారోగ్య సమస్యలకు ఈచెట్టును వాడుకున్నారు. ప్రతిఊరిలో ప్రతిచోట సులువుగా దొరికే ఈచెట్టు గురించి ప్రతిఒక్కరికి మనం తెలియ జేయాలి. పదండి ప్రచారానికి......



పిచ్చికుసుమచెట్టుకు - పేర్లు

సంస్కృతంలో *స్వర్ణక్షీరి, శృంగాలకంటకి* అని, హిందీలో **చోక్, కట్టెలా** అని, తెలుగులో పిచ్చికుసుమ, **వెర్రికుసుమ, నులిపుచ్చ, దెయ్యపుఅలం, ముళ్ళఅలం, బలురక్కసి** అని, లాటిన్‌లో Argemone mexicana అని ఇంగ్లీషులో Yellow thistle Pickly or Mexican poppy అంటారు.

పిచ్చికుసుమ- రూప గుణ ప్రభావాలు

ఇది చేదురుచికలిగి వేడిచేసేస్వభావంతో విరేచనకారిగా పనిచేస్తుంది. ఉదరక్రిములను హరిస్తుంది. విషాలను, చర్మరోగాలను, కఫ, పైత్య రోగాలను పోగొడుతుంది.

కండ్లకలకలకు - కమ్మనియోగం

పిచ్చికుసుమ కాడను తుంచగా వచ్చిన పచ్చని పాలు రెండుపూటలా ఒకచుక్క కంటిలోవేస్తుంటే కంటి దురదలు, కళ్ళుఅంటుకోవడం, కంటిఎరుపులు తగ్గి పోతయ్.

పచ్చశగరోగమునకు - పరిపూర్ణ యోగం

పిచ్చికుసుమవేరును 5గ్రా॥ నలగ్గొట్టి ఒకగ్లాసు నీటిలోవేసిఒకకప్పుకషాయం మిగిలేవరకు మరగబెట్టి అందులో పావుచెంచా చలవమిరియాలపొడికలిపి రెండుపూటలా తాగుతుంటే మూత్రంద్వారా పచ్చగా కారే శగరోగము హరించిపోతుంది.

ఉదరక్రిములకు - ఉచితయోగం

పిచ్చికుసుమఆకును కడిగి దంచి వడపోసినరసం అయిదారుచుక్కలనుండి ఒకచెంచావరకు కొంచెం తేనెకలిపి లోనికి సేవిస్తూవుంటే ప్రేగులలోని క్రిములు చచ్చిపోయి విరేచనంద్వారా పడిపోతయ్.

మేహవ్రణాలకు - మేలైన తైలం

పిచ్చికుసుమ సమూలంగా దంచి తీసినరసం వడపోసి అది ఎంతవుంటేఅంత నువ్వులనూనె కలిపి సన్నటిమంటపైన నూనెమాత్రమే మిగిలేవరకు మరగ బెట్టి వడపోసి నిలువవుంచకోవాలి.

ముదిరిన మేహరోగాలవల్ల పుట్టిన వ్రణాలకు చీము, రసిక కారే వ్రణాలకు ఈతైలాన్ని దూదితోతడిపి ఆదూదిని వాటిపైనవేసి కట్టుకడుతూవుంటే క్రమంగా ఆ వ్రణాలు హరించిపోతయ్.

మూత్రవ్యాధులకు - ముచ్చటైనయోగం

ఒక పిచ్చికుసుమఆకును చితగ్గొట్టి ఒకగ్లాసు కషాయంలోవేసి ఒకకప్పు మిగిలేవరకు మరగబెట్టి వడపోసి ఒకచెంచా పటికబెల్లంపొడి కలిపి సేవిస్తూ వుంటే మూత్రనాళంలో మంటతగ్గి మూత్రం బాగా జారీఅవుతుంది.

చర్మరోగాలకు

పిచ్చికుసుమ వేరును నీటితో అరగదీసి తీసిన గంధంగానీ, లేక పిచ్చికుసుమ గింజలపొడిని కొబ్బరి నూనెతో మెత్తగానూరిగానీ పైన లేపనం చేస్తూవుంటే చర్మరోగాలు తగ్గిపోతయ్.

తేలుకాటుకు

పిచ్చికుసుమవేరును నీటితో అరగదీసి ఆ గంధాన్ని కాటుపైన దట్టంగారాసి గుడ్డపొగ పడుతూవుంటే నొప్పి తక్షణం తగ్గిపోతుంది.

తలలోపుట్టిన పుండ్లకు

పిచ్చికుసుమగింజలను మెత్తగానూరి తలపై పుట్టిన కురుపులకు లేపనంచేస్తుండాలి. దీనివల్ల క్రమంగా కురుపులనుండి కారే చీము, రసిక హరించిపోయి పుండ్లు మాడిపోతయ్.

కడుపునొప్పికి - కమ్మనిమాత్రలు

పిచ్చికుసుమఆకులను కడిగి దంచి వడపోసిన రసానికి సమానంగా సైంధవలవణం నల్లతుమ్మబంక కలిపి మెత్తగానూరి శనగగింజలంత గోలీలుచేసి నీడలో గాలితగిలేచోట ఆరబెట్టుకోవాలి.

రోజూ రెండు లేదా మూడుపూటలా ఆహారానికి అరగంటముందు ఒకమాత్రను ఒకకప్పు సోంపు గింజల కషాయంతో వేసుకుంటూవుంటే అన్నాశయం లోను, ప్రేవులలోనువచ్చిన కడుపునొప్పి ఉబ్బరం వెంటనే హరించిపోతయ్.

పిచ్చికుసుమతో - తలనొప్పి మాత్రలు

పిచ్చికుసుమ ఆకులనుమెత్తగా దంచి బట్టలోవేసి పిండి ఆరసాన్ని కళాయిపాత్రలోపోసి చిన్నమంటపైన మెల్లగా వేడిచేస్తూవుంటే ఆరసమంతా గడ్డకడుతుంది. తరువాత దించిచల్లార్చి శనగగింజలంత గోలీలుకట్టి నీడలో గాలికి ఆరబెట్టాలి.

తలనొప్పి వచ్చినప్పుడు ఈమాత్రలు ఒకటి లేక రెండు నీళ్ళతో వేసుకొని ఒకకప్పు పాలుతాగాలి. తరువాత ఒకమాత్రను కొంచెం నీటితో గంధంలాగా సాది ఆగంధాన్ని తలకు పట్టువేసుకోవాలి. తలనొప్పి తక్షణమే తగ్గిపోతుంది.

☆ ఈగోలీలువాడితే విరేచనాలుకూడతగ్గిపోతయ్.



కర్ణరోగమునకు - కమ్మని తైలం

పిచ్చికుసుమ ఆకులరసం సమంగా నువ్వులనూనె కలిపి నూనెమిగిలేవరకు మరిగించి వడపోసి భద్ర పరచుకోవాలి.

రోజూ రెండుపూటలా గోరువెచ్చగా నాలుగైదు చుక్కలు ఈతైలాన్ని చెవులలోవేస్తుంటే అతిత్వరగా చెవిపోటు తగ్గిపోతయ్.

చర్మరోగాలకు - చక్కనిపాకం

పిచ్చికుసుమ ఆకులను దంచితీసినరసం వడపోసి పొయ్యిమీదపెట్టి వేడిచేసి దించి కొంతసమయం ఉంచాలి. పైన తేటనీరు పేరుకొంటుంది. ఆనీటిని వంచుకొని దాని తూకానికి రెండురెట్లు పంచదార కలిపి కరిగించి మళ్ళీ పొయ్యిమీదపెట్టి లేతపాకం వచ్చేవరకు వేడిచేసి దించి నిలువచేసుకోవాలి.

ఈషర్బత్‌ను ఒకటినుండి మూడుచెంచాల మోతాదుగా రెండుపూటలా సేవిస్తూవుంటే రోజుకు రెండుమూడుసార్లు విరేచనాలై ఆవిరేచనాల ద్వారా మలినపదార్థాలు బహిష్కరింపబడి రక్తశుద్ధి జరిగి చర్మరోగాలు, బొల్లిరోగాలు హరించిపోతయ్.

దగ్గు, ఆయాసం హరించుటకు

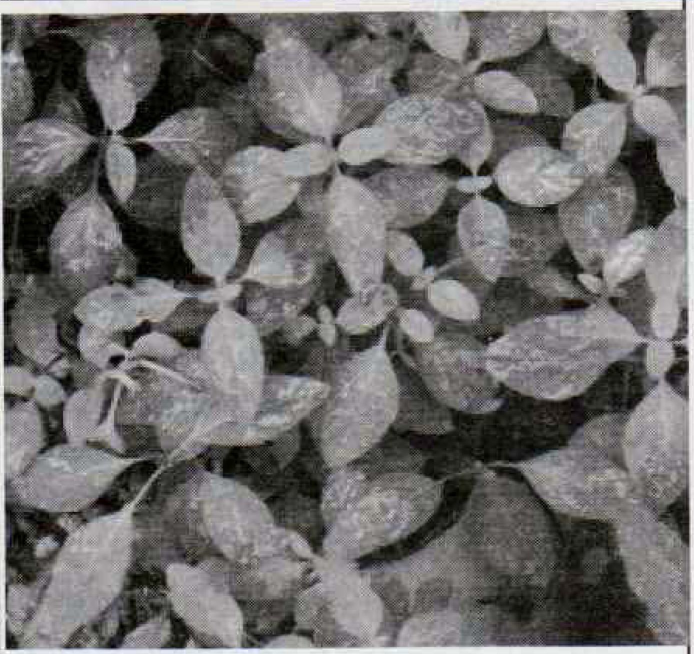
పిచ్చికుసుమ వేరుపైబెరడుపొడి 10 గ్రా॥ దోరగా వేయించిన మిరియాలపొడి 2 గ్రా॥, ఉప్పు 2 గ్రా॥, వీటిని మంచినీటితో మెత్తగానూరి శనగగింజలంత మాత్రలుచేసి ఆరబెట్టాలి. రోజుకు రెండు లేక మూడుసార్లు ఒకమాత్రను బుగ్గన పెట్టుకొని ఆరసాన్ని మింగుతూవుంటే దగ్గు ఆయాసం తగ్గిపోతయ్.

భరించలేని మొలల బాధకు

పిచ్చికుసుమ వేరునుమంచినీటితో సానరాయిపైన అరగదీసి లేపనంచేస్తుంటే నొప్పి పోటు తగ్గిపోయి క్రమంగా మొలలుకూడా హరించిపోతయ్. ✸

75. పదిలమైన ఆరోగ్యానికి పునాది - పొదీనా

భరతమాతబిడ్డలారా! భావిభారత నిర్మాణ ధురీణులారా! నవసమాజ సంస్థాపనా అనురక్తులారా! ఆయుర్వేద విజ్ఞానంతో అభ్యుదయపథంవైపు మీరు పరుగులుతీయాలనే ఆకాంక్షతో ఈ అద్భుత విజ్ఞానాన్ని వెతికి వెతికి మీకందిస్తున్నాం. రోజూ మనం కూరల్లోవాడుకునే పొదీనాలో ఎన్నో గొప్ప గొప్ప ఔషధ గుణాలున్నాయని చెబితే మీకు ఆశ్చర్యం కలగవచ్చు. కానీ ఇది పచ్చినిజం. ఇలాంటి ఎన్నెన్నో నగ్నసత్యాలు పండితుల మూర్ఖత్వంవల్ల ప్రభుత్వాల అనవగాహనవల్ల మరుగునబడివున్నయ్. వాటన్నింటిని వెలికితీసి ప్రజలందరికీ సమానంగా పంచిపెట్టడమే మనకార్యక్రమం. ఆ కార్యక్రమంలో మాతోపాటు మీరుకూడా చేయిచేయి కలపగలరని ఆశిస్తున్నాం.



పొదీనా - పేర్లు

సంస్కృతంలో *పూతనీ, పుదీనా, వ్యంజనా* అని, హిందీలో పొదీనా అని, తెలుగులో పొదీనా అని, లాటిన్‌లో Mentha Sativa ఆంగ్లంలో The Marsh Mint అంటారు.

పొదీనా - రూప గుణ ధర్మాలు

మనదేశవాళీ పొదీనా మొక్కలు కొద్దిగా తీపిరుచితో కూడి వాడగానే వేడిచేసి వెంటనే చల్లారుస్తయ్. దీనిచూర్ణంగానీ, కషాయంగానీ ఆహారాన్ని బాగా జీర్ణంచేస్తయ్. పొట్టలోని అధిక కఫాన్ని, వాతాన్ని బహిష్కరించి పొట్టకు బలం కలిగిస్తయ్. మందాగ్నిని వాంతిని అపస్మారాన్ని, తెరలు తెరలుగా వచ్చే కడుపునొప్పిని, పాండు రోగాన్ని పోగొడతయ్.

ఊడినవెంట్రుకలు మరలా మొలచుటకు

పచ్చిపొదీనాను కడిగి నీడలో ఆరబెట్టాలి. బాగా ఎండిన తరువాత దంచి పొడిచేసి నిలువ చేసుకోవాలి. రోజూ తగినంత పొడిని మంచినీటితో మెత్తగానూరి వెంట్రుకలు పోయినచోట రాత్రి రుద్ది ఉదయం కడుగుతూవుంటే క్రమంగా ఉన్న వెంట్రుకలు ఉడకుండా గట్టిపడటమే కాక అంతకు ముందు పోయిన వెంట్రుకలు కూడా తిరిగి మరలా పుట్టుకొస్తయ్.

బట్టలకు - పురుగులు పట్టకుండా

పుదీనా ఆకులను ఆరబెట్టి ఎండిన తరువాత బట్టలమధ్యలో కొన్నిఆకులను ఉంచుతూవుంటే ఆ బట్టలకు పురుగు పట్టదు.

చర్మరోగాలకు - పుదీనా స్నానం

పుదీనా ఆకులతో కషాయంకాచి, భరించ గలిగినంత వేడికషాయంతో స్నానంచేస్తుంటే చర్మరోగాలు అదుపులోకి వస్తయ్.

అజీర్ణానికి - అన్నహితవుకు

పుదీనాకులతో మిగిలిన దినుసులు కారం, ఉప్పు అన్నీకలిపి తయారుచేసిన పచ్చడి తింటుంటే కమ్మగా మనోహరంగా ఉండటమేకాక అన్నం అంటే ఇష్టపడనివారికి ఆహారంచూడగానే వాంతి చేసుకునేవారికి రుచి కోల్పోయినవారికి జీర్ణశక్తి లేనివారికి జఠరాగ్ని మందగించినవారికి ఆయా సమస్యలను పోగొడుతుంది.

ఎక్కిళ్ళు - ఆగిపోవుటకు

పుదీనాకును కడిగి దంచి రసంతీసి రెండు మూడుచెంచాల రసంలో చక్కెర కలిపి కొద్దికొద్దిగా నాలుకుతో అద్దుకొని చప్పరించి మింగుతూవుంటే వెంటనే ఎక్కిళ్ళు ఆగిపోతయ్.

కడుపులో -నులిపురుగులకు

కడుపులో ఏలికపాములు,నులిపురుగులుచేరిన పిల్లలకు వారివయసునుబట్టి పావుచెంచానుండి ఒకచెంచావరకు పుదీనారసం రెండుపూటలా ఆహారానికి గంటముందు తాగించాలి. పెద్దలకైతే మోతాదును రెట్టింపుగా ఉపయోగించాలి. దీనివల్ల క్రమంగా ప్రేగులలోని పురుగులన్నీ మలంద్వారా బహిష్కరింపబడి ఆరోగ్యం కలుగుతుంది.

నల్లమచ్చలు - మాసిపోవుటకు

పుదీనా ఆకురసంలో సమంగా మంచిసారాయి కలిపి మరగబెట్టి దించి గోరువెచ్చగా అయిన తరువాత ఒకదూదితో ఆ రసాన్ని నల్లమచ్చలపైన పూస్తుంటే క్రమంగా మచ్చలన్ని మాడిపోయి మామూలు చర్మం రంగు వస్తుంది.

శిరోవ్యాధులకు - పుదీనా

పుదీనా ఆకులను నలగ్గొట్టి గుడ్డలో చుట్టి పదే పదే వాసనచూస్తుంటే జలుబు, పడిశము తగ్గి పోవడమేకాక తలలోని చెడునీరంతా బయటకు వస్తుంది. ఆకులకన్నా పుదీనా పువ్వును బట్టలోచుట్టి వాసనచూస్తే మరింత మేలుకలుగుతుంది.

చెవిరోగాలకు - పుదీనా

చెవులలో క్రిములు దూరినప్పుడుగానీ లేక సహజంగానే క్రిములు ఏర్పడినప్పుడుగానీ పుదీనా రసాన్ని గోరువెచ్చగా మూడునాలుగు చుక్కలు చెవులలో వేసుకొంటుంటే అవి హరించిపోతయ్.

విరేచనాలు కట్టుటకు - పుదీనా

పుదీనాకును దంచితీసిన రసం రెండుచెంచాలు తేనె ఒకచెంచాకలిపి మూడుపూటలా సేవిస్తుంటే విరేచనాలు కట్టుకుంటయ్.



కడుపునొప్పికి -పుదీనా

రెండుకప్పుల నీటిలో 10గ్రా॥ పుదీనా ఆకులు వేసి ఒకకప్పు మిగిలేవరకు మరిగించి వడపోసి అది గోరువెచ్చగా అయిన తరువాత కొద్దిగా ఉప్పుపొడికలిపి తాగుతుంటే కడుపునొప్పి తగ్గి పోతుంది.

పొట్టఉబ్బరానికి - పుదీనా

రెండుచెంచాల పుదీనా ఆకురసంలో చిన్న ఏలకులపొడి మూడుచిటికెలు కలిపి రెండు పూటలా సేవిస్తుంటే పొట్టఉబ్బరం తగ్గిపోతుంది.

పుట్టెడురోగాలకు - పుదీనాతైలం

పుదీనా ఆకులను కడిగి దంచి బట్టలోవడపోసి రసంతీసుకోవాలి. ఈరసానికి సమభాగంగా నువ్వులనూనె కలిపి రసమంతా ఇగిరిపోయినూనె మిగిలేవరకు మరిగించి దించి వడపోసి నిలువ వుంచుకోవాలి.

దీన్ని రెండుపూటలా గోరువెచ్చగా మర్దన చేస్తుంటే వాతనొప్పులు, చెడునీరుపట్టిన వాపులు, ఉబ్బులు, తగ్గిపోతయ్.

అలాగే పడిన దెబ్బలవల్ల తొలగిన ఎముకలకు ఈతైలమర్ధనంచేస్తే తిరిగి ఎముకలు చక్కబడ తయ్.

అదేవిధంగా కాళ్ళుచేతులు పడిపోయి చచ్చు బడినవారికి రెండుపూటలా ఈతైలాన్ని గోరు వెచ్చగా మర్దనచేస్తుంటే నరాలకు బలం కలిగి లేవగలుగుతారు. ✸

76. పుట్టెడు ఆరోగ్యవిలువలను పుణికిపుచ్చుకున్న - పొగాకు

ప్రియమైన ఆయుర్మాతబిడ్డలారా! మన పంటపొలాల్లో చాలాచోట్ల పొగాకుపంటను వేసిపెంచుకోవడం తద్వారా ఆర్థికంగా బలపడటం చూస్తూనేవున్నాం. పొగాకును చుట్టలాగా లేక సొంగలోవేసి కాల్చి పొగను పీల్చే అలవాటు అనాదిగా మనదేశంలోవుంది. పొగాకు అంటేనే చాలామంది ఆసహ్యించుకుంటారు. పొగాకును సేవిస్తే అనేక ఉపద్రవాలు కలుగుతాయని చెబుతుంటారు. ఆమాటలు నిజమేఅయినాకూడా, విషంలాంటి ఈపొగాకులో ఎన్నెన్నో అమృతగుణాలుకూడా కలిసివున్నాయనే నిజం మనం తెలుసుకోవాలి. ఎన్నోరకాల రోగాలను సమూలంగా నాశనంచేయగల ఔషధశక్తి ఈపొగాకుచెట్టులో వుందని ఈక్రింది యోగాలను చదివిన తరువాత మీరే తెలుసుకుంటారు.



పొగాకు - పేర్లు

సంస్కృతంలో *క్షారపత్రి, ధూమ్రపర్ణి* అని, హిందీలో **తమాఖ్** అని, తెలుగులో **పొగాకు, తంబాకు** అని, లాటిన్‌లో Nicotiana Tobacum ఆంగ్లంలో Tobacco అంటారు.

పొగాకు- రూప గుణ ధర్మాలు

ఇది చేదుగా కారంగా వెగటుగా వుంటుంది. దీని పొగపీలిస్తే వాత, శ్లేష్మ, రోగాలు హరించి పోతయ్. ఉబ్బసం, దగ్గు, జలుబు, తగ్గిపోతయ్. కొంచెం మత్తును కలిగించి తాత్కాలిక ఉత్సాహాన్ని అందించే గుణం దీనిలోవుంది.

వాతరోగాలకు - పొగాకు తైలం

పచ్చిపొగాకును తెచ్చి దంచి రసం తీయాలి. ఆ రసంతో సమానంగా నువ్వులనూనెను కలిపి రసం ఇగిరిపోయి నూనెమిగిలేవరకు మరిగించి దించి వడపోసుకొని నిలువచేసుకోవాలి. వాత నొప్పులతో వాపులతో, కీళ్ళు అరిగిపోయి నానా బాధలుపడేవారు ఈతైలాన్ని స్నానానికి గంట ముందు గోరు వెచ్చగా మర్దనచేస్తుంటే అన్నిరకాల వాతనొప్పులు అద్భుతంగా తగ్గిపోతయ్.

చెవిలో చీముకు -పొగాకు

పచ్చిపొగాకు రసంగానీ, ఎండుపొగాకు నీటితో కలిపి దంచితీసినరసంగానీ, మూడునాలుగు చుక్కలు గోరువెచ్చగా చెవులలోవేస్తుంటే చెవి నుండిచీముకారడం ఆగిపోతుంది.

చుండ్రు -వెంట్రుకలు రాలిపోవడం

ఘాటుగావుండే పొగాకును కొబ్బరినూనెలో వేసి ఒకరాత్రినానబెట్టి ఉదయంపూటచేతితో బాగా పిసికి వడపోసి ఆనూనెను తలకురాస్తుంటే తల లోని తీవ్రమైనచుండ్రు, దురద, తగ్గిపోయి తల వెంట్రుకలకు బలంకలిగి దృఢంగా పెరుగుతయ్.

వృషణాలవాపుకు - పొగాకు

పచ్చి లేదా ఎండుపొగాకును గచ్చకాయ లోపలి పలుకులతో కలిపి మెత్తగానూరి వృషణాలకు నిద్రించేముందు లేపనంచేయాలి. ఇలాచేస్తుంటే వృషణాలవాపు, నొప్పి తగ్గిపోతయ్.

సకలవిషాలకు - పొగాకునూనె

ఘాటైన పాటిపొగాకును చిన్నచిన్నముక్కలుగా చేసి 20గ్రా॥ తీసుకొని వాటిని 40గ్రా॥ నువ్వుల నూనెలోవేసి మూతివెడల్పుగా వుండే సీసాలోపోసి పైన మూతబెట్టి కదిలించకుండా రెండునెలలపాటు వుంచాలి. తరువాత మూతతీసి ఆపదార్థాన్ని ఒకగాజుపాత్రలోవేసి బాగాపిసికి వడపోసి మరొక సీసాలోపోసి గట్టిగా గాలిపోకుండా మూతపెట్టి నిలువచేసుకోవాలి. పాముకరచినవారికి ఈతైలాన్ని

విషతీవ్రతను బట్టి పదినుండి 30 చుక్కలవరకు కొంచెం నీటిలో కలిపి తాగిస్తే మరుక్షణమే వాంతి వచ్చివిషమంతా బయటపడి ప్రాణం నిలుస్తుంది.

ఇదేతైలాన్ని తేలు, జర్రి, మండ్రగబ్బ,తేనెటీగలు కుట్టినచోట రెండుమూడు చుక్కలువేసి రుద్దితే మరుక్షణంలోనే వాటివిషం విరిగిపోతుంది.

మొండి, మురికి వ్రణాలకు - పొగాకు

పచ్చి లేదా ఎండు ఘాటైన పొగాకు, సీతాఫలం ఆకు, హారతికర్పూరం ఈ మూడింటిని కలిపి మెత్తగా నూరి ఆరసాన్ని మురికి వ్రణాలపైన పిండి ముద్దను పైనవేసి కట్టుకడుతూవుంటే ఆ వ్రణము లోని పురుగులన్నీ మాడిపోయి వ్రణాలు మాని పోతయ్.

నెత్తురుగడ్డలు - సెగగడ్డలు

ఎండుపొగాకును ఉమ్మితోతడిపి గడ్డలపైన అంటించాలి. ఇలా రెండుపూటలా చేస్తుంటే అతి త్వరగా గడ్డలు పగిలిపోయి చెడుచీము, రక్తం కారి పోయి గడ్డలుమానిపోతయ్.

గజ్జి, తామర, చిడుము రోగాలకు

పొగాకు కాడలను ఒకపాత్రలోవుంచి కాల్చి బూడిద చేయాలి. ఈ బూడిదలో తగినంత కొబ్బరి నూనె కలిపి మెత్తగానూరితే అది లేపనంలాగా తయారౌతుంది. దీన్నినిలువ వుంచుకొని రెండు పూటలా పైనలేపనంచేస్తుంటే చర్మరోగాలు హరించిపోతయ్.

స్త్రీల రొమ్ముల వాపు తగ్గుటకు

తుక్కుపొగాకును నీటితోమెత్తగానూరి పైనవేసి కట్టుకడుతూవుంటే స్తనాలవాపు, పోటు తగ్గుతయ్.

రేచీకటికి - పొగాకు

దేశవాళీ ఎండుపొగాకును మట్టిమూకుడులో చిన్నమంటపైన లేతగా వేయించి మెత్తగానూరి జల్లించి పలుచనిబట్టలో వస్త్రఘాళితంచేసి నిలువ వుంచుకోవాలి. ఈ చూర్ణాన్ని పెసరబద్దంత నిద్రించే ముందు కండ్లలో పెట్టుకుంటుంటే నాలు గైదు రోజుల్లో రేచీకటి తగ్గిపోతుంది.



ఉబ్బసరోగానికి - ఉధృతమైనయోగం

పచ్చిపొగాకు, వాకుడుచెట్టుసమూలం ఉత్త రేణిచెట్టుసమూలం అడ్డసరపుఆకులు వీటిని సమ భాగాలుగా తీసుకొని కడిగి ముక్కలుచేసి మంచి ఎండలో ఎండించి తరువాత కాల్చి జల్లించి బూడిద తయారుచేయాలి.

ఈబూడిదను ఒకకుండలోవేసి బూడిదకు నాలుగురెట్లు ఎక్కువగా నీరుపోసి బాగాకలిపి ఆకుండను మూడురోజులు అలాగే వుంచాలి. ప్రతిరోజూరెండుమూడుసార్లు కర్రతో కలియ బెడుతూవుండాలి. నాలుగవరోజున ఆకుండలో పైన తేరుకున్న తేటనీటిని జాగ్రత్తగా వంచుకొని ఇనుపకళాయిలో పోసి చిన్నమంటపైన మరిగి స్తుంటే నీరు ఇగిరిపోయి పాత్ర అడుగున ఉప్పు లాంటి పదార్థం మిగిలిపోతుంది. దీనిని సేకరించి గాజుసీసాలో నిలువవుంచుకోవాలి.

రోజూ ఈక్షారాన్ని ఒకటి లేదా రెండు చిటికెల మోతాదుగా చెంచా తేనెకలిపి రంగరించి ఆహా రానికి గంటముందు సేవించాలి. ఇలాచేస్తుంటే గడ్డకట్టుకుపోయిన కఫం తెగిపడి ఉబ్బసరోగం హరించిపోతుంది.

మొల గజ్జికి పొగాకు

పచ్చిపొగాకును మొలపైనవేసి ఊడకుండా గుడ్డకట్టుకొని రాత్రినుంచి ఉదయం దాకా వుంచాలి. ఈవిధంగా నాలుగైదురోజులు చేస్తే మొలపైన వచ్చిన గజ్జిమాడిపోతుంది. ✱

77. భలే భలే యోగాల గుట్టు - బంతిచెట్టు

ఆయుర్వేద అభిమానులారా! మన ఇండ్లచుట్టూ పెరిగే మనందరికి తెలిసిన అనేకచెట్లలో బంతిచెట్టు ప్రముఖమైనది. ఇంతకుముందు దాదాపుగా ప్రతిఇంట్లో బంతిచెట్లను పెంచుకొనేవారు. బంతిపూలతో ఆడపిల్లలకు పెద్దపెద్ద పూలజడలు వేసేవారు. అంతేగాక, బంతిపూలదండలతో పండుగల సమయాన వాకిళ్ళకు అందంగా తోరణాలు కట్టేవారు. ముఖ్యంగా గ్రామీణప్రాంతాలలో ప్రజల జీవితంలో మమేకమై వుండిన బంతిచెట్టు క్రమక్రమంగా ఈనాడు గ్రామాలలోకూడా అంతరించిపోతుంది. పూలజడలు, వాలుజడలు, వేద్దామనుకున్నాకూడా అంత అద్భుతమైన పొడవైన తలవెంట్రుకలు ఈనాడు ఏ ఆడపిల్లలకు లేవు. అందరికీ ఎలుకతోకలంత పీచుల్లాంటి జడలుమాత్రమే కనిపిస్తున్నయ్. మరలా మనమంతా బంతిపూల ఔషధగుణాలను తెలుసుకొని ఆ అందమైనచెట్టును మన జీవితానందానికి ఉపయోగించుకుందాం.



బంతిచెట్టు - పేర్లు

సంస్కృతంలో ఝుఙ్డాక అని, హిందీలో గేందా గుల్‌జాఫరీ అని, తెలుగులో బంతిచెట్టు అని, లాటిన్‌లో Tagetes Erecta ఆంగ్లంలో French Mary Gold అంటారు.

బంతిచెట్టు - రూప గుణ ధర్మాలు

బంతిపూలు కారం, వగరు రుచులు కలిగి జ్వరాలను అనేకరకాల వ్యాధికారక క్రిములను హరించివేస్తయ్. దీని ఆకులు, వేర్లు, పూలు అన్ని భాగాలు ఔషధానికి ఉపయోగపడేవే.

స్త్రీ పురుషుల - కామశాంతికి

కామోద్రేకము కలిగినప్పుడు తట్టుకోలేని స్త్రీ పురుషులు ఈప్రయోగంద్వారా శాంతి పొందండి. బంతిపూల విత్తనాలు 5గ్రా॥, పంచదార 5గ్రా॥ కలిపి మంచినీటితో రెండుపూటలా సేవిస్తుంటే అధిక కామవాంఛల ఉధృతి శాంతించి శరీరానికి సౌఖ్యం కలిగిస్తుంది.

బంతిపూలతో - భలేకాటుక

బంతిపూలను 10గ్రా॥తీసుకొని మట్టిమూకుడులో వేసి చిన్నమంటపైన పెట్టి నల్లగా మాడ్చాలి. తరువాత దించి మెత్తగానూరి జల్లెడపట్టి ఆ బూడిదలో నాటుఆవులనెయ్యి 10గ్రా॥ పచ్చకర్పూరం 1గ్రా॥కలిపి అతిమెత్తగా గరుకులేకుండా నూరి కాటుకడబ్బాలో పెట్టుకోవాలి. నిద్రించేముందు పెసరబద్దంత కళ్ళలో పెడుతుంటే దురదలు, నీరు కారడం, కంటిఎరుపులు, మంటలు తగ్గిపోతయ్.

బహురోగాలకు - బంతిపూలతైలం

బంతిపూలరెక్కలు ఒకకేజీ, బంతి ఆకురసం ఒకకేజీ, మంచినువ్వులనూనె అరకిలో, కలిపి కళాయిలోపోసి చిన్నమంటపైన నూనె మాత్రమే మిగిలేవరకు మరిగించి దించి వడపోసుకోవాలి.

ఈతైలాన్ని కీళ్ళనొప్పులకు దెబ్బలకు మర్దన చేస్తుంటే నొప్పులు తగ్గిపోతయ్. అంతేగాక, ఎన్నో ఏండ్ల నుండి బాధపడే తలనొప్పికి, తలలో పేల సమస్యకు రోజు తలకుమర్దనచేస్తూ వాటిని నివారించుకోవచ్చు. అదేవిధంగా చెవిలో భయంకరమైన హోరుసమస్యకు ఈతైలాన్ని గోరువెచ్చగా నాలుగైదుచుక్కలు రెండుపూటలా వేస్తుంటే హోరు తగ్గిపోతుంది. దూదితో తడిపి పిప్పిపంటిలోపెడితే పంటిబాధతగ్గి కృమిచచ్చి పడిపోతుంది. ఇదే తైలాన్ని రెండుపూటలా ఒకచెంచా మోతాదుగా లోపలికి సేవిస్తుంటే అల్సర్‌పుండ్లు హరించిపోతయ్.

మెదడురోగాలకు - బంతిఆకురసం

బంతిచెట్టుఆకులను 10గ్రా॥ తీసుకొని కడిగి దంచి రసంతీసి రెండుపూటలా సేవిస్తుంటే పిచ్చి, ఉన్మాదము, మూర్ఛ, అపస్మారం మొదలైన శిరో బాధలు హరించిపోయి మెదడుకుబలం కలుగు తుంది.

పంటినొప్పికి - బంతికషాయం

బంతి ఆకులు10గ్రా॥ ఒకగ్లాసు నీటిలోవేసి సగానికి మరిగించి వడపోసి గోరువెచ్చగా నోటిలో పోసుకొని పుక్కిలిస్తూవుంటే వెంటనేపంటినొప్పి తగ్గిపోతుంది.

గుండెజబ్బులకు - బంతిపూల షర్బత్

బంతిఆకురసం పావుకేజీ, బంతిపూలరసం పావుకేజీ, కండచక్కెరపొడి ఒకకేజీకలిపి లేతపాకం వచ్చేవరకు మరిగించి దించి తడితగలకుండా నిలువచేసుకోవాలి.

రోజూ రెండుపూటలా రెండుచెంచాలపాకం అరగ్లాసు మంచినీటిలోకలిపి హాయిగా సేవిస్తుంటే గుండెజబ్బులు హరించిపోతయ్.

కామెర్లకు - బంతిరసం

బంతి ఆకులను కడిగి దంచి వడపోసినరసం వయసునుబట్టి ఒకచెంచానుండి మూడుచెంచాల మోతాదుగా రెండుపూటలా ఇస్తూ చప్పిడిపథ్యం పాటిస్తూవుంటే పసిరికలు పారిపోతయ్.

మూత్రబిగింపుకు - బంతిరసం

మూత్రం బిగుసుకుపోయి బొట్టుబొట్టుగా పడటం లేక చాలా కష్టంగా రావడంవంటి సమ స్యలున్నవారు బంతిఆకురసం నాలుగుచెంచాలు కండచక్కెర రెండుచెంచాలుకలిపి రెండుపూటలా సేవిస్తుంటే మూత్రంధారాళంగా వస్తుంది.

అతికామంతో అదుపులేని స్త్రీపురుషులకు

బంతిపూల గింజలను పొడిగాచేసి రెండు పూటలా రెండుగ్రాముల మోతాదుగా సేవింప చేస్తుంటే అతికామం అణగి స్త్రీకిగానీ, పురుషునికి గానీ కామవాంఛ తగ్గుతుంది.



మేహపొడలకు - మేహపగుళ్ళకు

ఎక్కువగా కాళ్ళపైనవచ్చే మేహపొడలకు కాళ్ళు చేతులపగుళ్ళకు బంతిఆకులు నూరినముద్ద రుద్దుతుంటే క్రమంగా అవి హరించిపోతయ్.

జీర్ణశక్తికి - బంతిచూర్ణం

బంతిఆకులను నీడలో ఆరబెట్టి దంచి చేసిన పొడి 50గ్రా॥, దోరగా వేయించిన సొంఠిపొడి 10గ్రా॥ అలాగే వేయించిన పిప్పళ్ళపొడి10గ్రా॥ దోరగావేయించిన మిరియాలపొడి10గ్రా॥ కలిపి నిలువ చేసుకోవాలి.

ఈచూర్ణాన్ని రెండుపూటలా ఆహారానికి అరగంట ముందు ఒకటి లేక రెండుగ్రాముల మోతాదుగా గోరువెచ్చని నీటితో సేవిస్తుంటే జీర్ణ కోశానికి బలంకలిగి జీర్ణశక్తి పెరుగుతుంది.

స్త్రీల - రొమ్ముల వాపుకు

బంతిఆకులను మెత్తగానూరి ముద్దచేసి ఆ ముద్దను వాచిన రొమ్ములపైనవేసి దూదిబెట్టి కట్టు కడుతూవుంటే చన్నులవాపు, తీపుతగ్గిపోతయ్.

గొంతుగడ్డలకు - బంతిలేపనం

బంతిఆకులను మెత్తగానూరి పైనలేపనం చేస్తుంటే గొంతుచుట్టూ లేచిన కంఠమాల గ్రంధులు కరిగిపోతయ్. ✸

తేలుకుట్టినచోట వెంటనే కొద్దిగా నిమ్మరసం, ఉప్పు కలిపి నూరిన ముద్దను వుంచితే, చప్పున బాధ తగ్గిపోతుంది.

78. బాధలను పోగొట్టే - బాదంచెట్టు

తెలుగుతల్లిముద్దుబిడ్డలారా! మనదేశంలో తరతరాలుగా బాదంచెట్లు మనజీవితాలతో పెనవేసుకొనివున్నయ్. బాదంపప్పులను రకరకాలుగా తినుబండరాలుగా పైలేపనాలుగా ఉపయోగించుకొని అందాన్ని, ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుకొనే మార్గాలు కోకొల్లలుగా వున్నయ్. ఈ బాదంచెట్లలో తియ్యగావుండే తీపిబాదంచెట్లు, చేదుగా వుండే చేదుబాదంచెట్లు, ఇంకా సీమ బాదంచెట్లు మొదలైన అనేకరకాల బాదంచెట్లు వాడుకలోవున్నయ్. ప్రస్తుతం మనం తీపి బాదం గురించి చెప్పకుంటున్నాం. మీరంతా ఈ బాదం ప్రయోగాలను బాగా అర్థంచేసుకొని ఆచరించి ఇతరులకు కూడా నేర్పవలసిందిగా ఆ బాధ్యతను మీపైన ఉంచుతున్నాము.



బాదంచెట్లు - పేర్లు

సంస్కృతంలో *బాదామా, నేత్రోపమ* అని, హిందీలో **బాదాం** అని, తెలుగులో **బాదంచెట్టు** అని, లాటిన్‌లో Amygdalus Communis & Prunus Emygdalus ఆంగ్లంలో Almonds Sweet అంటారు.

బాదంచెట్లు - రూప గుణ ధర్మాలు

బాదంపప్పు సమశీతోష్ణ స్వభావంతో ముందుగా వేడిచేసి తరువాత చలువచేస్తుంది. శరీరకపుష్టిని, వీర్యానికిబలాన్ని కలిగిస్తుంది. మేహ వాతరోగాలను అణచివేస్తుంది. మూత్రసంచిలో పుట్టే పుండ్లను మాన్పివేస్తుంది. అన్ని అవయవా లకు బలమిస్తుంది.

ముఖకాంతికి - బాదం

బాదంపప్పు పొడి 10గ్రా॥, పన్నీరు 40 గ్రా॥ కలిపి మెత్తగానూరి ముఖానికి లేపనంచేసుకొని ఆరిన తరువాత కడుగుతూవుంటే ముఖముపై మొటిమలు మచ్చలు హరించిపోయి చర్మం మృదు వుగా మారుతుంది.

కంటి దృష్టిపెంచే - బాదంపప్పు

బాదంపప్పు ఆకారంచూస్తే అచ్చం కన్నులాగే వుంటుంది. సృష్టికర్త ప్రజల కంటిచూపుకోసం కంటిఆకారంతో దీన్నిసృష్టించాడు. బాదంపప్పులు పావుకేజీ ఒకరాత్రి వేడినీటిలో నానబెట్టి ఉదయం పైతోలుతీసి నలగ్గొట్టి ఎండబెట్టి దంచి పొడి చేసు కోవాలి. అలాగే, సోంపుగింజలు పావుకేజీ తెచ్చి దోరగావేయించి దంచి పొడిచేసుకోవాలి. అదే విధంగా పటికబెల్లంపొడి పావుకేజీ తీసుకొని ఈ మూడింటిని కలిపి నిలువచేసుకోవాలి.

పిల్లలకు ఒకచెంచా మోతాదుగా పెద్దలకు రెండుచెంచాల మోతాదుగా వేడిపాలలో కలిపి ఇస్తూవుంటే నేత్రదృష్టి అనూహ్యంగా పెరుగు తుంది. ఆరునెలలు వాడితే అద్దాలతో పనిలేదు. అంతేగాక, మెదడుకు అపారమైనశక్తినిచ్చి జ్ఞాపక శక్తిని రెట్టింపు చేస్తుంది. కృశించిన సర్వాంగాలను తిరిగి పుష్టివంతంగా మారుస్తుంది.

దంతదారుఢ్యానికి - బాదంపళ్ళపొడి

బాదంకాయల పైపెచ్చులనుఎండించి కాల్చి బూడిదచేసి,రోజు పండ్లుతోముతుంటే కదిలే పండ్లు గట్టిపడతయ్. పండ్లనుండి కారే చీమునెత్తురు తగ్గిపోతుంది. పళ్ళుముత్యాలవలె ప్రకాశిస్తయ్.

చర్మవ్యాధులకు - బాదం

బాదంపప్పులను మంచినీటితో నానబెట్టి మెత్తగానూరి పైన లేపనంచేస్తుంటే చర్మంపై పొడలు, దురదలు, మచ్చలు తగ్గిపోతయ్.

మలబద్ధకానికి - బాదం

బాదంపప్పు,అంజీరుపండుతో కలిపితింటుంటే సుఖవిరేచనమై మలబద్ధకం మాయమౌతుంది.

అన్నిరకాల-రక్తస్రావాలకు

బాదంఆకులు నీడలోఎండించి దంచి పొడిచేసు కోవాలి. ఈపొడిని పావుటీస్పూన్ మోతాదుగా మంచినీటిలోకలిపి రెండుపూటలా సేవిస్తుంటే ఏభాగంనుండి రక్తంకారుతున్నా ఆగిపోతుంది.

నెత్తురుబంక - విరేచనాలకు

బాదంపప్పును నానబెట్టి పైతోలుతీసి మంచి నీటితో మెత్తగానూరి వడకట్టిన బాదంపాలను తగు మోతాదుగా రెండుపూటలా సేవిస్తుంటే జిగట విరే చనాలు నెత్తుటితోపడే బంకవిరేచనాలు, కడుపు నొప్పి తగ్గిపోతయ్.

మూత్రరోగాలకు - బాదంపప్పు

పైనతెలిపినట్లు బాదంపాలు తీసి రెండు లేక మూడుపూటలా అరకప్పు మోతాదుగా సేవిస్తుంటే సెగరోగం తగ్గిపోయి మూత్రకోశములోను మూత్ర నాళములోను ఏర్పడినపుండు మాడిపోతుంది. అలాగే, అతిమూత్రం కూడా తగ్గిపోతుంది. అంతే గాకుండా ఈపాలవలన వీర్యవృద్ధి, రక్తవృద్ధికూడా కలుగుతయ్.

కుక్కకాటుకు - బాదంపప్పు

కుక్కకరవగానే బాదంపప్పునుమెత్తగానూరి కాటుపైన వేసి కట్టుకట్టాలి. అలాగే బాదంపప్పు, అంజీరుపండు కలిపి లోపలికి తినాలి. ఇలా చేస్తుంటే విషం విరిగిపోతుంది.

మంచిబాదంనూనెకు - పరీక్షలు

బాదంనూనె మంచిదా, కాదా అని తెలుసు కోవాలంటే వేడిగావున్న రొట్టెపైన కొద్దిగా తైలంవేసి చిన్నముక్కతింటే వెంటనే బాదంరుచి మనకు తెలియాలి. అలాగే కొద్దిగా బాదంనూనెను అర చేతిలో వేసుకొని బాగా రుద్ది వాసన చూస్తే బాదం వాసన రావాలి. ఇదే పరీక్ష.



కేశసౌందర్యానికి బాదంనూనె

బాదంపప్పునుండి తీసిననూనె వెంట్రుకలకు కొద్దికొద్దిగా రాసుకుంటుంటే అది కుదుళ్ళలోకి దిగి బలపరచి మెదడకు చలువచేసి వెంట్రుకలు రాలనివ్వదు. కండ్లకుకూడా మేలుచేస్తుంది.

బాదంపొడితో - బంగారుకాంతి

బాదంపప్పుపొడి 200గ్రా॥, మంజిష్ఠపొడి 15 గ్రా॥ కస్తూరిపసుపు 15గ్రా॥, జటామాంసి 15గ్రా॥, కలిపి నిలువచేసుకోవాలి. స్నానంచేసే గంట ముం దు తగినంత పొడిలో పాలుగానీ, నీరుగానీ కలిపి మెత్తగానూరి శరీరమంతా రుద్దుకొని ఒక గంట ఆగి స్నానంచేస్తుంటే క్రమంగా శరీరంపైన వచ్చే మచ్చలు, గుల్లలు, పుండ్లు, మొటిమలు, ముడతలు, గుంటలు, దుర్వాసన, మొదలైనవన్నీ హరించి పోయి శరీరం కాంతివంతంగా మారుతుంది.

వెంట్రుకలు - పట్టులాగా మారాలంటే ?

బాదంనూనె ఒకచెంచా నిమ్మనూనె పావు చెంచా నిమ్మఆకురసం నాలుగుచెంచాలు కలిపి వెంట్రుకలకు పూస్తూవుంటే వెంట్రుకలు పట్టులాగా మృదువుగా మారతయ్.

వేడిదగ్గులకు - బాదంపప్పు

8 బాదంపప్పులు, పటికబెల్లం 20గ్రా॥ ఆవు వెన్న 20గ్రా॥ కలిపి తింటుంటే అతివేడివలన కలి గిన దగ్గులు తగ్గిపోతయ్. ✸

దంత సమస్యలకు

1) కణాదిచూర్ణం (పండ్లపొడి) 2) త్రిఫలకల్ప జలం 3) అశ్వగంధఘృతం వాడుకోవాలి.

గొంతుసమస్యలకు - థైరాయిడ్‌కు

1) త్రిఫల రసాయనం (తేనెతో) 2) తులసి మాత్రలు 3) అమలకాదిచూర్ణం (గళరోగహర) వాడుకోవాలి.

ఆకలిలేని - పిల్లలకు పెద్దలకు

1) ఆర్ద్రకఖండము 2)త్రిఫలరసాయనం 3)హింగ్వాష్టకం వాడుకోవాలి.

అర్శమొలలకు (పైల్స్‌కు)

1) సూరణవటుకములు 2) త్రిఫలకల్పం (మజ్జిగతో) 3) హింగ్వాష్టకం వాడుకోవాలి.

అండవృద్ధి, వృషణాల వాపు, హెర్నియా

1) మహారాస్నాదికషాయం 2) అండవృద్ధి మాత్రలు 3) త్రిఫలకల్పం 4)అర్కాదితైలం వాడుకోవాలి.

పిల్లలు, పెద్దల జ్ఞాపక శక్తికి

1) సారస్వతి చూర్ణం 2) భృంగరాజతైలం 3) ఆర్ద్రకఖండము 4) త్రిఫలరసాయనం వాడుకోవాలి.

మానసిక వికలాంగులకు

1) అజామోదాది చూర్ణం 2) సారస్వతి చూర్ణం 3) భృంగరాజ తైలం 4) త్రిఫల రసాయనం

స్త్రీల బట్టంటు వ్యాధులకు

1) ఇంద్రయవాది చూర్ణం 2) శతావరీపాకం 3) కుమారిరసాయనం 4) గోక్షూరాది కషాయం 5) త్రిఫలకల్పజలం (డూషింగ్) వాడుకోవాలి.

స్త్రీల అతి ఋతు రక్తస్రావానికి

1) శతావరి రసాయనం 2) కుమారీ రసాయనం 3) అశ్వగంధఘృతము 4) గోక్షూరాది కషాయం వాడుకోవాలి.

స్త్రీ,పురుషుల అధిక రక్తపోటుకు (హై బీ.పి)

1) అమృతాది చూర్ణం 2) త్రిఫలకల్పం 3) గోక్షూరాది కషాయం వాడుకోవాలి.

స్త్రీ, పురుషుల అల్ప రక్తపోటుకు(లో బీ.పి)

1) త్రిఫల రసాయనం 2) సుగంధలేహ్యం 3) శతావరి పాకం 4)అశ్వగంధ ఘృతం + శిలాజిత్

స్త్రీల గర్భాశయ సమస్యలకు

1) కుమారీ రసాయనం 2) శతావరి పాకం 3) త్రిఫలరసాయనం 4) అశ్వగంధ ఘృతం +శిలాజిత్

అతిమూత్ర సమస్యగలవారికి

1) త్రిఫల రసాయనం 2) గోక్షూరాది కషాయం 3)భృగుహరీతకి లేహ్యం వాడుకోవాలి.

సంతానం లేని స్త్రీలకు

1) శతావరిపాకం 2)అశ్వగంధ ఘృతం 3) నాగకేసర 4) గోక్షుర వాడుకోవాలి.

ముఖసౌందర్యానికి

1)ముఖకాంతిలేపనం(ఫేస్‌ప్యాక్) 2) సుగంధ లేహ్యం 3)త్రిఫలరసాయనం 4) కుంకుమాదితైలం

చర్మసౌందర్యానికి

1) శరీరదుర్గంధహర చూర్ణం (బాత్‌పౌడర్) 2) సుగంధలేహ్యం 3) త్రిఫలరసాయనం వాడుకోవాలి.

పాదాల పగుళ్ళకు

1)సుగంధలేహ్యం 2)మదనాదిలేపనం 3)గోక్షూరాది కషాయం 4) త్రిఫలరసాయనం వాడాలి.

అతి కొవ్వు (ఒబెసిటీ) హరించుటకు

1) త్రిఫలాదిచూర్ణం 2)త్రిఫలాద్యంతైలం 3) పునర్నవాదికషాయం 4) గోక్షూరాది కషాయం

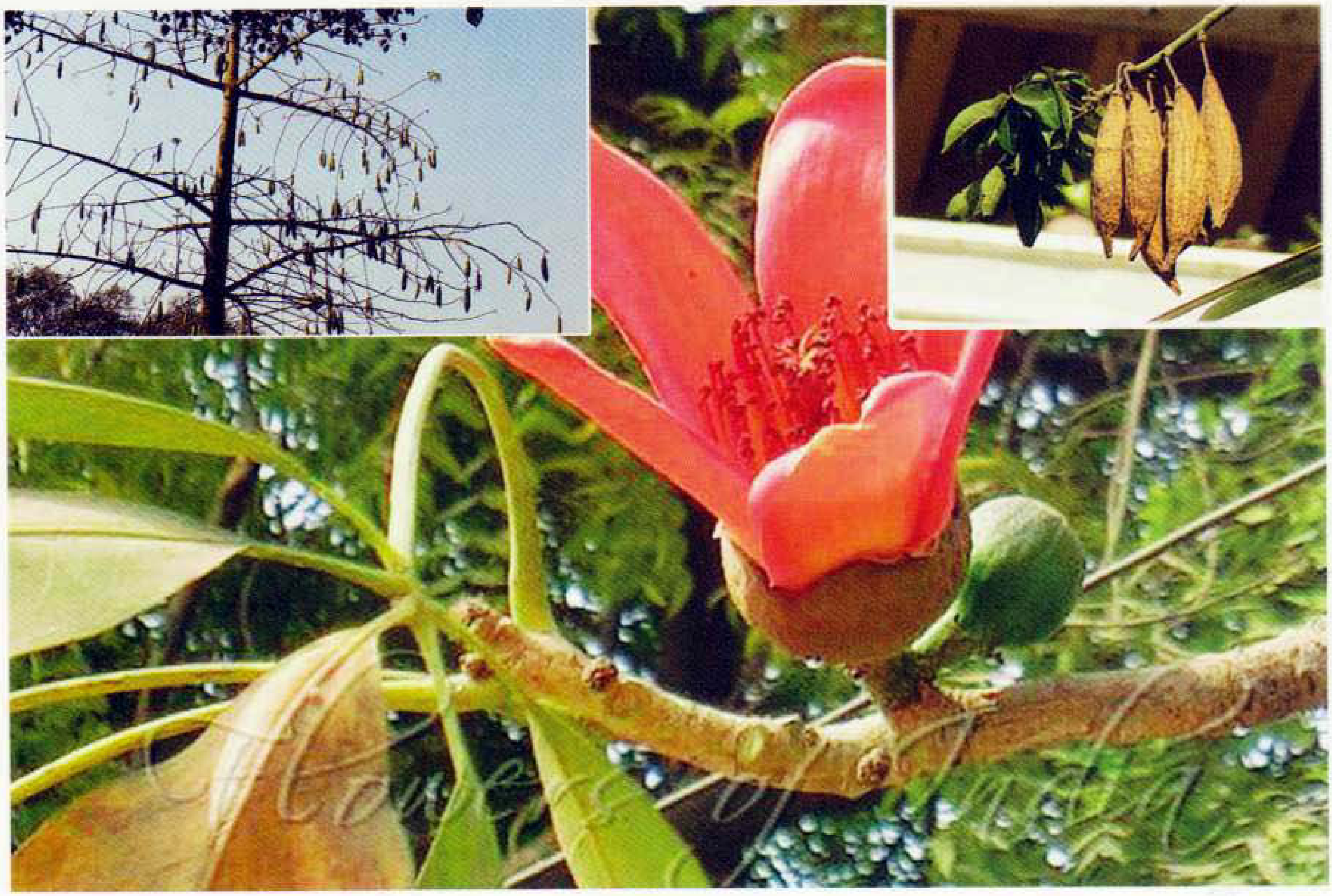
ఏ సమస్య లేనివారికి-సమస్యరాకుండ

1) త్రిఫలకల్పం 2)పునర్నవకషాయం 3)అశ్వగంధ

ఆహారవేదంలో ఆహార నియమాలు

ఏ వ్యాధి కలవారైనా పై గ్రంథం చదివి తగిన ఆహార విహార వ్యవహార నియమాలను పాటించితీరాలి.

ఆయుర్వేద ఔషధాలు కావలసిన వారు యమ్.ఒ. గానీ, డి.డి. గానీ సిద్ధనాగార్జున ఆయుర్వేద ఫార్మసి పేరు మీద పంపండి. ప్లాట్ నెం.17, రోడ్ నెం.5, జవహర్ కాలనీ, జూబ్లీహిల్స్, హైదరాబాద్ - 500 033.
ఫోన్ : 040-23547132, 9849017675



79) బూరుగుచెట్టు



80) బొప్పాయిచెట్టు



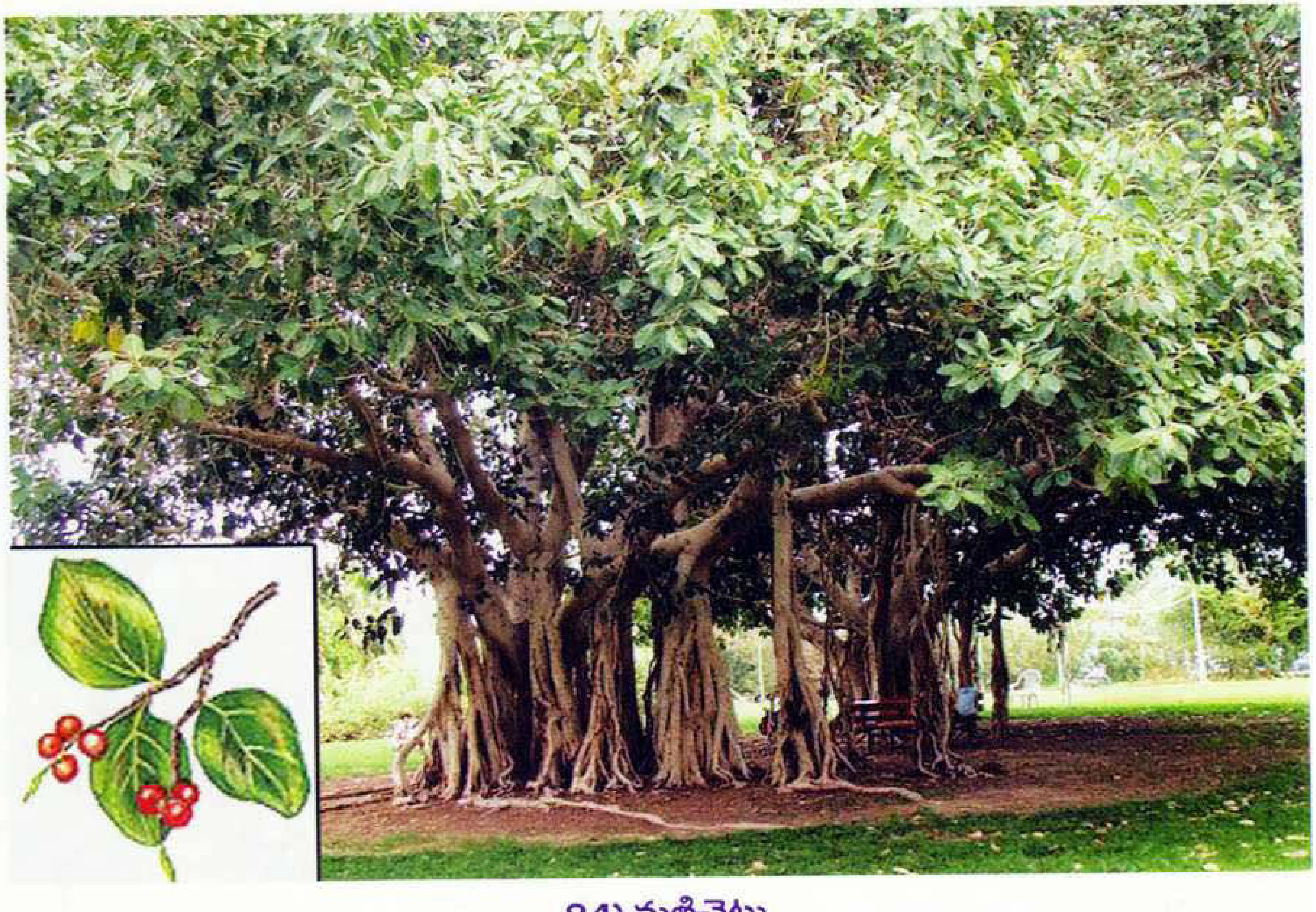
81) బోడతరం



82) మద్దిచెట్టు



83) మయూరిశిఖి



84) మఱ్ఱిచెట్టు



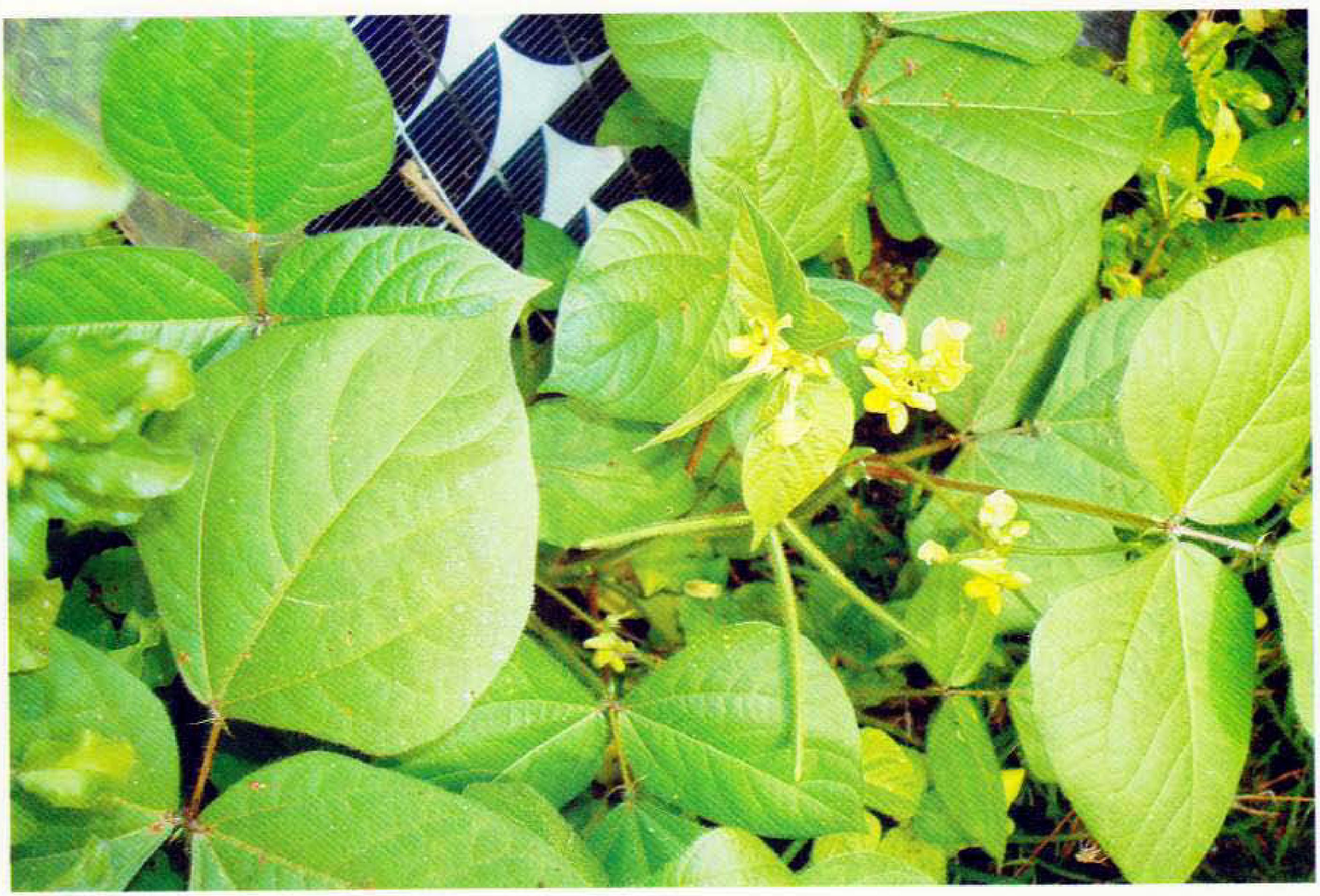
85) మందారం



86) మామిడి



87) మారేడు



88) మినుము



89) మునగ



90) ముల్లంగి



91) మేడిచెట్టు



92) మోదుగచెట్టు



93) రావిచెట్టు



94) రెడ్డివారినానుబాలు

అందరికి ఆయుర్వేదం - సభ్యత్వ పత్రము

శ్రీ/శ్రీమతి/కుమారి/చిరంజీవి.................................... తండ్రి /భర్త...........................

పూర్తి చిరునామా...

....

....

.... జిల్లా ....

పిన్ .... ఫోన్ .... నేను ఇష్టపూర్వకముగా సభ్యత్వము తీసుకొనుచు

రూ. ....లు యమ్.ఓ./డి.డి./చెక్ ద్వారా చెల్లించుచున్నాను.

సంవత్సర సభ్యత్వము : 1 సం॥ వరకు, నెల నెలా పత్రిక+ఫ్రీ కన్సెల్టెన్సీ

రూ. 150/- లు, కేవలం పత్రిక రూ. 120/-

ద్వివర్ష సభ్యత్వము : 2 సం॥ వరకు, నెల నెలా పత్రిక+ఫ్రీ కన్సెల్టెన్సీ,

రూ. 300/- లు, కేవలం పత్రిక రూ. 240/-

త్రైవర్ష సభ్యత్వము : 3 సం॥ వరకు, నెల నెలా పత్రిక+ఫ్రీకన్సెల్టెన్సీ,

రూ. 450/- లు, కేవలం పత్రిక రూ. 360/-

పంచవర్ష సభ్యత్వము :5 సం॥ వరకు, నెల నెలా పత్రిక+ఫ్రీ కన్సెల్టెన్సీ

రూ. 750/- లు,కేవలం పత్రిక రూ. 600/-

జీవిత సభ్యత్వము జీవితకాలమంతా నెల నెలా పత్రిక+

ఫ్రీకన్సెల్టెన్సీ రూ. 2000/-

రాజపోషకులు : జీవితకాలమంతా నెల నెలా పత్రిక+ఫ్రీకన్సెల్టెన్సీ

రూ. 5000/- సాధారణ ఔషధాలు, ఉచిత వైద్య సలహాలు

మహా రాజపోషకులు : జీవితకాలమంతా నెల నెలా పత్రిక+

ఫ్రీకన్సెల్టెన్సీ రూ. 10,000/- సాధారణ ఔషధాలు పత్రికలో హెూదా,

ప్రత్యేక గౌరవం ఇవ్వబడతయ్.

79. వేల సంవత్సరాల ఆయువుతో ఆరోగ్యమిచ్చే - బూరుగుచెట్టు

ఓ ప్రియభారతీ! ప్రియాతిప్రియమైనభారతా! మన భారతావనిలో బంగారు వృక్షంలా పేరుగాంచిన బూరుగచెట్లు మీమీ ప్రాంతాలలో ఎక్కడెక్కడున్నాయో అన్వేషించు. ఈచెట్లు దాదాపుగా అరవైవేల సంవత్సరాలనుండి లక్షసంవత్సరాలవరకు జీవించివుండే చిరాయువును కలిగివున్నాయని నీవు తెలుసుకో. ఇంత చిరంజీవత్వాన్ని పుణికిపుచ్చుకున్న ఈబూరుగచెట్ల వివిధఅంగాలను మానవులుఉపయోగించుకోవడం నేర్చుకుంటే మానవులుకూడా కొన్నివందలయేండ్లు జీవించవచ్చని అర్థంచేసుకో. దీనిఆకులు, పూలు, కాయలు, కాండంబెరడు, వేరుబెరడు, వేరురసం ఇవన్నీ అంతు లేనంత ఔషధశక్తిని తమలో ఇముడ్చుకొని వున్నయ్. ఈ క్రింద తెలుపబోయే వాటి ఉపయోగాలను బాగా అర్థంచేసుకొని ప్రతిభారతీయునికి ప్రచారంచేయి.



బూరుగుచెట్టు - పేర్లు

సంస్కృతంలో ***శాల్మలి, స్థిరాయువు*** అని, హిందీలో **శాలమలి** అని, తెలుగులో **బూరుగచెట్టు** అని, లాటిన్‌లో Bombax Malaberioum ఆంగ్లంలో Redsilk cotton tree అంటారు.

బూరుగుచెట్టు - రూప గుణ ప్రభావాలు

బూరుగుచెట్టు మధురమైన రసంతోకూడి చలువ చేస్తుంది. ఇది ముదిమిని అకాలమరణాన్ని జయించ గల రసాయనం. ముఖ్యంగా వాత, పిత్త, రక్త, రక్తపిత్త దోషాలను శమింపచేస్తుంది. బూరుగుచెట్టునుండి స్రవించేబంక, వగరురుచితో చలువస్వభావంతో పురుషులకు అతిశీఘ్రంగా వీర్యాన్ని ఉత్పత్తిచేసే గుణాన్ని కలిగివుంటుంది. అతిదాహాన్ని, అతిసారాన్ని, అతివేడిని పోగొడుతుంది.

బూరుగుచెట్లలో తెలుపు, ఎరుపు, పసుపు, నలుపు, బేధాలుగల చెట్లున్నయ్. వీనిలో నల్లబూరుగచెట్లు దొరకడం అసాధ్యం. మిగిలిన రంగులచెట్లు మెట్ట ప్రాంతాలలో కొండచరియలలో విస్తారంగా దొరుకు తయ్. వీటికాయలనుండి ఉత్పన్నమయ్యే దూదితో పరుపులు, దిండ్లు తయారుచేస్తారు. బూరుగు పరుపులు, దిండ్లు పైత్యరోగులకు, కఫరోగులకు ఎంతో హితకరంగా వుంటయ్.

వీర్యము క్షీణించినవారికి - బూరుగురసం

బూరుగుచెక్కరసం10గ్రా॥, నేలగుమ్మడిరసం 10గ్రా॥, ఆవునెయ్యి10గ్రా॥, పట్టుతేనె20 గ్రా॥ కలిపి రోజూ పరగడుపున సేవించి ఒకకప్పు ఆవుపాలు తాగే పురుషుడికి వందసంవత్సరాలవరకు యౌవనం, ఆయువు, స్థిరంగా వుంటయ్.

పాదాలమంటకు - బూరుగుచెక్క

పాదాలలో అతివేడి చేరడంవల్ల పాదాలు పగిలి పోయిన వారుగానీ లేక పాదాలలో వేడిపుట్టి మంట లతో బాధపడేవారుగానీ, బూరుగుచెక్కను కొంచెం నీటితో మెత్తగానూరి, లేక బూరుగుచెక్క గంధంతీసి పాదాలకు లేపనంచేస్తూవుంటే ఆసమస్యలు హరించి పాదాలు ఆరోగ్యంగా, అందంగా తయారౌతయ్.

దుష్టవ్రణములకు - బూరుగ లేపనం

బూరుగుచెక్క, బల (ముత్తవపులగం, చీపుర్లు కట్టే చెట్టు) చెట్టువేరు ఈరెండింటిని సమంగా కొంచెం నీటితో మెత్తగానూరి ఆముద్దను వ్రణాలపైనవేసి కట్టు కడుతూవుంటే దారుణవ్రణాలు నశించిపోతయ్.

అతిసారమునకు - బూరుగుతొడిమెలు

బూరుగుచెట్టు తొడిమెలను పొడిచేసి 5గ్రా॥, అతిమధురంపొడి 5గ్రా॥ తీసుకొని ఈరెండింటిని ఒకగ్లాసు మంచినీటిలోవేసి సగం మిగిలేవరకు మరిగించి వడపోసి ఆకషాయాన్ని చల్లార్చి అందులో ఒకచెంచా తేనెకలిపి ఉదయం సాయంత్రం సేవిస్తూ వుంటే, ప్రవాహంలాగా పోయే అతిసార విరేచనాలు రక్తవిరేచనాలు వెంటనే కట్టుకుంటయ్.

☆ ఈ ప్రయోగంలో దాహం కలిగితే వెంటనే పాలు తాగాలి.

రక్తపైత్యానికి - బూరుగుపూలు

బూరుగుపువ్వులను నీడలో గాలితగిలేలా ఎండ బెట్టి దంచి పొడిచేసి నిలువచేసుకోవాలి. రక్తంలో పైత్యంచేరి వళ్ళంతా మంటలు, తాపం, దాహం, వంటిపైన గుల్లలు, పుండ్లు పుట్టినవారు ఈచూర్ణాన్ని రెండుపూటలా అరచెంచా మోతాదుగా ఒకచెంచా తేనెతో కలిపి సేవిస్తూవుంటే రక్తంలోచేరిన పైత్యం శమించి రక్తం దోషరహితమౌతుంది.

అగ్నివ్రణములకు - బూరుగుదూది

నీటిలోవుండే మెత్తటి ఇసుకనుతెచ్చి గుండ్రాయితో పొడిలాగానూరి ఆపొడితో సమంగా బూరుగు దూది కలిపి మరలా మెత్తగానూరి ఆమిశ్రమాన్ని నిప్పువల్ల కాలిన గాయాలపైన వేస్తూవుంటే ఆగాయాలు సమూలంగా శమించిపోతయ్.

ముఖసౌందర్యానికి - బూరుగుముళ్ళు

ముఖముపైన గట్టి మొటిమలు, మచ్చలు, గుంటలు ఏర్పడినవారు బూరుగుముళ్ళను ఆవు పాలతో మెత్తగానూరి ఆమిశ్రమాన్ని రాత్రిపూట ముఖంపైన లేపనంచేసుకొని ఉదయంవరకు ఉంచాలి. ఉదయం స్నానంచేసే టప్పుడు సున్నితంగా కడుగుతూవుంటే క్రమంగాముఖంలోని అనాకారితనం అదృశ్యమై ముఖసౌందర్యం సిద్ధిస్తుంది.

అసాధ్య కుసుమరోగానికి - బూరుగుపూలు

స్త్రీలకు గర్భాశయదోషాలవల్ల కలిగిన తెల్లబట్ట వ్యాధి ఏమందులవల్ల తగ్గకుండా స్త్రీలను పీల్చి పిప్పి చేస్తూవుంటే, అలాంటివారు బూరుగుపూలను తీసుకొని అందులో నేయి, సైంధవలవణంపొడి తగినంత కలిపి కూరలాగావండి రెండుపూటలా తింటుంటే అసాధ్యమైనతెల్లకుసుమ అదృశ్యపోతుంది.

ప్లీహవృద్ధికి - బూరుగుపూలు

ప్లీహము చెడిపోయి లోపల బల్లలాగా పెరిగి పొట్ట ఎత్తుగా తయారైనవారు బూరుగుపూలను 20గ్రా॥ తీసుకొని పావులీటరు మంచినీటిలోవేసి అయిదు నిమిషాలు మరిగించి దించి ఒకరాత్రి అలాగేవుంచి ఉదయం వడపోసుకోవాలి. ఆకషాయంలో రెండు మూడుచిటికెలు అవాలపొడి కలిపి పరగడుపున సేవిస్తూవుంటే ప్లీహవృద్ధి తగ్గిపోతుంది.



దీర్ఘాయువుకు - దీర్ఘయౌవనానికి

బూరుగుచెట్టు మొదలుకు కత్తితో గాట్లుపెట్టి చెట్టునుండి కారేరసాన్ని సేకరించాలి. ఈరసాన్ని ఒక ప్లేటులోపోసి ఆరబెడితే అది గడ్డకడుతుంది. దాన్ని మెత్తగాదంచి జల్లించి పొడిచేసుకోవాలి. అలాగే నల్ల నువ్వులను కొంచెం దోరగావేయించి దంచిపొడి చేయాలి. రోజూ పరగడుపున 10గ్రా॥ బూరుగురసం పొడిని 10గ్రా॥ నల్లనువ్వులపొడిని కలిపి సేవించి ఒకకప్పు నాటుఆవుపాలు తాగుతుంటే ఆ మానవులకు సుదీర్ఘమైన ఆయువు, యౌవనం ప్రాప్తిస్తయ్.

ఎల్లప్పుడూ యౌవనం - కోరేవారికి

బూరుగుబంకను చిన్నచిన్నముక్కలుగా కొట్టి కొంచెం ఆవునేతితో దోరగావేయించి దంచి పొడి చేయాలి. దీనితో సమానంగా పటికబెల్లంపొడి కలిపి నిలువవుంచుకొని రోజూ 5గ్రా॥ పొడి ఒకకప్పు వేడి మేకపాలతో కలిపి రెండుపూటలా తాగుతుంటే వారికి ఏనాటికీ తరగనంత యౌవనశక్తి లభిస్తుంది.

బట్టతలకు - భలే లేపనం

అప్పుడప్పుడే జుట్టుఊడిపోతూ తల బట్టబుర్రగా తయారౌతువుండేవారు వెంటనే ఆలస్యం చేయకుండా తలంతా గుండుచేయించుకొని ఈ క్రింది ప్రయోగం చేయండి.

బూరుగుబంక, నేలతాడిగడ్డలు, తామరదుంప, సమంగా పొడిచేసుకొని రోజూరాత్రి ఈపొడిలో మేక పాలు కలిపినూరి బట్టతలకురుద్ది ఉదయం కడుగు తుంటే క్రమంగా తిరిగివెంట్రుకలు మొలుస్తయ్. ✸

80. బోలెడన్ని ఔషధశక్తులు నిండివుండు - బొప్పాయిపండు

తెలుగుతల్లి ముద్దుబిడ్డలారా! ఈనాడు ఇంగ్లీషు విషనాగరికతా వ్యామోహంలో తెగులుపట్టిపోతున్న మన తెలుగుజాతిని ఆయుర్వేద జీవనవిజ్ఞాన అమృతధారలతో తిరిగి వెలుగుమార్గంవైపు నడిపించడం కోసం మనమంతా ప్రయత్నించాలి. ఆహారవిజ్ఞానం అనే ఆయుధాన్ని చేతబూని ఇంగ్లీషువిష విహంగాల రెక్కలు ముక్కలు చేస్తూ సాగిపోవాలి. ఆ ఆరోగ్య సమర రంగంలో మనం ధరించవలసిన ఆయుధాలలో బొప్పాయి పండు ఒకటి. చాలామందికి కేవలం ఈ పండుతినడం మాత్రమే తెలుసు. మిగిలిన భాగాల ఉపయోగాలు తెలియవు. మనమంతా ఆవిజ్ఞానాన్నిపొంది మన తెలుగుప్రజలకు తెలియజేద్దాం. పదండి ముందుకు.



బొప్పాయి - పేర్లు

సంస్కృతంలో *నళికాదళ, మధుకర్కటి* అని, హిందీలో *అండకర్బూజ* అని, తెలుగులో **బొప్పాయి, మదనానబ** అని, లాటిన్‌లో Caraca papaya ఆంగ్లంలో Papaya Tree అంటారు.

బొప్పాయి - రూప గుణ ప్రభావాలు

బొప్పాయిచెట్టును కొన్నిప్రాంతాలలో మదనానబ చెట్టు అనికూడా పిలుస్తారు. ఇది ఫలప్రధానమైన వృక్షం. రమారమి పదిమీటర్ల ఎత్తుదాక పెరుగుతుంది. ఈచెట్టునిండా నీరుఉంటుంది. దీని ఆకులు ఆముదపు ఆకులవలె పెద్దవిగా వుంటయ్. కాడలుకూడా ఆముదపు కాడల్లాగా బారెడు పొడవు కలిగివుంటయ్. ఇటీవల హైబ్రీడ్ బొప్పాయిచెట్లుకూడా పెంచుతున్నారు. కానీ అవి ఔషధానికి ఉపయోగపడేవి కావు. మనం కేవలం నాటుబొప్పాయిచెట్లు, నాటు బొప్పాయి పండ్లు మాత్రమే ఉపయోగించుకోవాలి.

బొప్పాయిపండు మధురరసంతోకూడి పిత్తదోషాలను పోగొడుతూ కొద్దిగా కఫాన్ని, వాతాన్ని ప్రకోపింపచేస్తుంది. పురుషులకు వీర్యవృద్ధిని కలిగిస్తుంది. బుద్ధరోగాన్ని, ఉన్మాదాన్ని హరిస్తుంది.

బాలెంతలకు - పాలు పెరుగుటకు

పచ్చి బొప్పాయికాయలను పైతోలు, లోపలి గింజలు తీసివేసి మిగిలిన కండను సన్నగా తరిగి అందులో నువ్వులపిండి కలిపి కూరగా వండుకొని తింటూవుంటే స్త్రీలకు చనుబాలు బాగా పెరుగుతయ్.

వాతనొప్పులు - హరించుటకు

బొప్పాయి ఆకులు నలగ్గొట్టి కొంచెం ఆముదంతో ఉడకబెట్టి నొప్పులపైన గోరువెచ్చగా వేసి బట్టతో కట్టు కడుతూవుంటే క్రమంగా వాతనొప్పులు, వాపులు, తగ్గిపోతయ్.

తామర, గజ్జి - తగ్గిపోవుటకు

పచ్చిబొప్పాయిపండును కత్తితోగీరితే పాలు కారతయ్. ఆపాలను ఒకగిన్నెలో పట్టుకొని అందులో సమంగా నెయ్యిగానీ, కొబ్బరినూనెగానీ కలిపి పైన లేపనం చేస్తుంటే గజ్జితామర తగ్గిపోతయ్.

✯ పచ్చిబొప్పాయి పాలను పొరపాటుగా కూడా వంటిపైన రాయకూడదు. రాస్తే చర్మం పొక్కి బాధ పెడుతుంది.

బోదకాలుకు - పొందైన యోగం

బొప్పాయి ఆకులు కొంచెం పసుపుకలిపి మెత్తగా దంచి బోదవాపులపైన పట్టువేస్తూవుంటే క్రమంగా బోదరోగం అదుపులోకి వస్తుంది.

యకృత్, ప్లీహ - రోగాలు రాకుండా?

రోజూ రాత్రి 7 గం॥లలోపు భోజనంచేసి ఆ తరువాత రాత్రి పదిగంటలకు నిద్రించేముందు బాగా పండిన బొప్పాయిపండు తినడం అలవాటుచేసుకుంటే అలాంటివారికి జీవితంలో లివర్‌రోగాలుగానీ, ప్లీహ రోగాలుగానీ రానేరావు.

నోటినుండిపడే - రక్తంఆగుటకు

ఊపిరితిత్తులనుండిగానీ, గుండెనుండిగానీ, గొంతునుండి గానీ నోటిద్వారా రక్తంపడుతూవుంటే పండినబొప్పాయిపండును తింటుంటే రక్తం ఆగి పోతుంది.

వృషణములవాపు - హరించుటకు

పచ్చిబొప్పాయికాయను కుమ్ములో ఉడికించి మెత్తగాదంచి పైనవేసి కట్టుకడుతూవుంటే వృషణాల వాపు తగ్గిపోతుంది.

ఉడకని కూరలు - బాగా ఉడకాలంటే

ఆలస్యంగా ఉడికే కూరల్లో బొప్పాయి ముక్కలు రెండుమూడువేస్తే ఆకూర త్వరగా ఉడుకుతుంది.

తేలువిషం - విరిగిపోవుటకు

బొప్పాయిచెట్టుకు గాటుపెడితే వచ్చేపాలను తేలుకుట్టినచోట రుద్దుతూవుంటే వెంటనే విషం విరిగిపోతుంది.

పేనుకొరుకుడు - తగ్గుటకు

బొప్పాయిపువ్వు మెత్తగా నలిపి పేనుకొరికనచోట రెండుపూటలా నాలుగైదురోజులపాటు రుద్దుతూవుంటే అక్కడ తిరిగి వెంట్రుకలు మొలుస్తయ్.

వంట్లో నీరు - తగ్గిపోవుటకు

పచ్చిబొప్పాయికాయను కూరవండి తింటూ వుంటే శరీరంలో వేడిపుట్టి వంట్లోనీరు, వాతనొప్పులు తగ్గిపోతయ్.

మూత్రద్వారంలోపుండు - మూత్రబంధం

ప్రతిరోజూ బొప్పాయిపండును రెండుపూటలా తినేవారికి మూత్రనాళంలో పుట్టిన వ్రణాలు మాడి పోతయ్. అంతేగాకుండా బిగుసుకుపోయిన మూత్రం తిరిగి యధావిధిగా ధారాళంగా జారీఅవుతుంది.

మలబద్ధకం - లేకుండా ఉండాలంటే

ప్రతిరోజూ పరగడుపున పండ్లుతోమగానే ఒక బొప్పాయిపండును తింటూవుంటే చాలాకాలంనుంచి మలబద్ధకంతో బాధపడేవారికి చాలామేలుజరిగి సుఖ విరేచనమౌతుంది.



నీళ్ళవిరేచనములు - ఆగిపోవుటకు

పూటకు ఒకబొప్పాయిపండు చొప్పున రెండు పూటలా రెండుపండ్లు తింటూవుంటే నీళ్ళ విరేచనాలు ఆగిపోతయ్.

రక్తంపడే మొలల - రోగం తగ్గడానికి

ప్రతిరోజూ రెండుపూటలా సగంసగం బాగా పండిన బొప్పాయిపండు తింటూవుంటే రక్తంపడటం ఆగిపోయి రక్తమొలలు తగ్గిపోతయ్.

బొప్పాయిపండుగురించి

ఇది తీయగా రుచిగా మనోహరంగా వుండి చలువచేసి శరీరతత్వాన్ని మంచిగా మారుస్తుంది. శరీరంలోని అతివేడిని తగ్గించి మూలవ్యాధిని శమింప చేస్తుంది. గుండెలోను, పొట్టలోను పుట్టిన దుష్ట వేడిమిని అణచివేస్తుంది.

అయితే, ఇది ఆలస్యంగా జీర్ణమవుతూ కఫాన్ని వాతాన్ని పెంచుతుంది. కాబట్టి చలువ శరీరతత్వం కలవారికి జబ్బుచేస్తుంది. అందువల్ల చలువశరీరులు బొప్పాయిపండ్లను అతిగా తినవద్దు.

బొప్పాయిని బాలెంతలు తినవచ్చా?

బొప్పాయిపండులో ఋతురక్తాన్ని, బాగా జారీచేసే గుణం వుందికాబట్టి దీన్ని బాలెంతలు సేవిస్తే తన సహజగుణంవల్ల గర్భస్రావం కలుగజేయవచ్చు. అందువల్ల పచ్చిబొప్పాయి పండ్లకూరను పొర పాటుగా కూడా గర్భిణీ స్త్రీలు సేవించకూడదు. ✱

81. బహురోగాల హరం – బోడత(స)రం

తెలుగునాట ప్రతిచోట వరిపంట కోసినతరువాత ఆ పొలాలనిండా ఈ బోడతరం విస్తృతంగా మొలుస్తుంది. నేలకు అంటి పెట్టుకొని ప్రాకుతుంది. ఇంకా చవిటిభూములలోను, పల్లపుభూములలోను, నీటిచెమ్మగల ప్రాంతాలలో కూడా దొరుకుతుంది. ఇది బంతిచెట్టు ఆకులాగా వుండి, ఆకుల చివరలు కోలగా వుంటయ్. మొక్కనిండా జిడ్డుకలిగి ఒకవిధమైన ఘాటైన సువాసనవస్తుంది. దీనికి పూలు, కాయలు ఒకలాగే కుంకుడుకాయలలోని గింజలవలె గుండ్రంగా చిన్నచిన్న బంతులుగా వుంటయ్. ఇందులో ఎర్రపూలు పూసే ఎర్రబోడతరం, తెల్లపూలుపూసే తెల్లబోడతరం, పచ్చపూలు పూసే పచ్చబోడతరం అనే మూడు జాతులు దొరుకుతయ్. ఇంచుమించు జనవరినుండి మార్చి ఏప్రిల్ వరకు ఈమొక్కలు లభ్యమౌతయ్.



బోడతరానికి పర్యాయపదాలు

సంస్కృతంలో **ముండీ** అని, **శ్రావణీ** అని అంటారు. హిందీలో **ముండీ** లేక **గోరఖ్ముండీ** అని, కన్నడలో **కిపోబోడతరు** అని, తమిళంలో **కొట్టక** అని, లాటిన్‌లో **స్ఫరెంథస్ ఇండికస్** అని అంటారు.

బోడతరం గుణ ప్రభావాలు

ఇది చేదు, తీపి, కారపు రుచులు కలిగి ఉష్ణ స్వభావం కలదిగా వుంటుంది. మేధాశక్తిని, బలాన్ని అద్భుతంగా పెంచి ముసలితనాన్ని త్వరగా రానివ్వకుండా ఎల్లప్పుడూ ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుతుంటుంది. మలబద్ధకాన్ని, గొంతు రోగాలను, వ్రణాలను, కఫ రోగాలను, వాతరోగాలను, అపస్మారాన్ని, ప్లీహ రోగాన్ని, అతిగా కొవ్వుపెరిగే స్థూల్యరోగాన్ని, బోద కాలును, పాండురోగాన్ని, అరుచిని, యోనిశూలను, దగ్గులను, అర్శమొలలను, మూత్ర రోగాలను, పైత్య రోగాలను, ఆమ్లదోషాలను, అతిసారాన్ని, ఉదర క్రిములను, కుష్ఠురోగాలను, విషదోషాలను నశింప చేస్తుంది.

కంటిపొరలు, ఎప్పటికీ పుట్టకుండా

సంవత్సరమునకు ఒకసారి ఒక బోడతరం పువ్వును ఉదయమే పరగడుపున మింగాలి. అవసరమైతే కొద్దినీరు దీనిని మింగేముందు తాగవచ్చు. మింగిన ఒకగంట వరకు ఇతరపదార్థాలు పానీయాలు ఏవి సేవించకూడదు. ఈవిధంగా ఎన్నేండ్లు వాడతామో అన్నేండ్లు కండ్లకు పొరలురావు. ✯ మింగే ముందు పువ్వుతొడిమెకున్న పుల్లవంటి కాడను పూర్తిగా తొలగించాలి.

నోటిదుర్గంధము హరించుటకు

బోడతరంఆకులు, నేరేడుఆకులు, జాజిఆకులు, తులసిఆకులు వీటిని సమానంగా తీసుకొని మెత్తగా నూరి రసంతీసి ఆరసంతో సమంగా నువ్వులనూనె కలిపి, నూనె మిగిలేవరకు మరిగించి వడపోసి నిలువ వుంచుకోవాలి. రోజూ తగినంతనూనె నోట్లోవేసుకొని పుక్కిలించి వూసి వేస్తూవుంటే నోటికంపు హరించి పోతుంది.

రక్తమొలలు హరించుటకు

ఏడు బోడసరంపూలు రెండుకప్పుల మంచి నీటిలోవేసి ఒకకప్పు మిగిలేవరకు మరిగించి వడపోసి గోరువెచ్చగా పరగడుపున తాగాలి. ఒకరోజులోనే రక్తంకారడం ఆగుతుంది. మూడువారాలలో రక్త మొలలు పూర్తిగా హరించిపోతయ్. ✶ **వేడి పదార్థాలు నిషేధం.**

అపస్మారము, మూర్ఛ రోగములకు

బోడతరం పూలపొడి పావుచెంచా, మంచి నీటిలో ఒకరోజు నానించి ఎండించి దంచిన వసపొడి ఒక గ్రాము, కలిపి ఒకకప్పునీటితో రెండుపూటలా సేవిస్తూ, బోడతరంపూలతో కూర్చిన దండను మెడలోధరిస్తూ వుంటే మూర్ఛహరిస్తుంది.

కీళ్ళనొప్పులు తగ్గుటకు

బోడతరం పూలపొడి, దోరగా వేయించిన శొంఠిపొడి సమంగా కలిపి నిలువవుంచుకొని రెండు పూటలా ఆహారానికి అరగంట ముందు మూడు వేళ్ళకు వచ్చినంత పొడి నోటిలోవేసుకొని నీళ్ళు తాగాలి. ఇలా నలభై రోజులపాటు సేవిస్తే కీళ్ళ నొప్పులు తగ్గుతయ్.

✶ *పులుపు, నూనె, మాంసం, మసాలా నిషేధం.*

తెల్లవెంట్రుకలు నల్లబడుటకు

బోడతరంపూలు పండినవి తెచ్చి నలగగొట్టి నీడలో గాలికి ఎండించి చూర్ణంచేసి జల్లెడపట్టి నిలువ వుంచుకోవాలి. రోజూ పరగడుపున 3గ్రా॥ పొడి, 3గ్రా॥ కండచక్కెరపొడి కలిపిసేవిస్తూ ఒకకప్పునాటు ఆవుపాలు తాగుతూవుంటే క్రమంగా శరీరానికి రసాయన సిద్ధికలిగి తెల్లవెంట్రుకలు శాశ్వతంగా నల్లగామారతయ్. కంటిదృష్టికూడా పెరుగుతుంది.

✶ *చింతపండు పులుపు నిషేధం.*

మొగతనం పెరుగుటకు

బోడతరం చెట్ల వేర్లనుమాత్రమే తీసుకొచ్చి కడిగి నలగగొట్టి నీడలో గాలికి ఎండబెట్టి చూర్ణంకొట్టి పలుచని నూలుబట్టలో వస్త్రఘాళితంచేసి నిలువ వుంచుకోవాలి. రోజూ పరగడుపున మూడు వేళ్ళకు వచ్చినంతపొడి ఒకకప్పు మంచినీటిలో కలిపి సేవించి ఒకగంటవరకు ఏమీతినకూడదు. ఇలాచేస్తుంటే క్రమంగా వీర్యశక్తి, జీర్ణశక్తి, నేత్రశక్తి, రక్తశక్తి పెరుగుతయ్. ✶ *చింతపండు పులుపు నిషేధం.*

ఉదరక్రిములు - హరించుటకు

బోడతరంపూలపొడి పావుచెంచా, దోరగా వేయించిన వాయువిడంగాలపొడి పావుచెంచా, కలిపి రాత్రి నిద్రించేముందు రోజూసేవిస్తూవుంటే ఉదరక్రిములు హరిస్తయ్. ✶ *అజీర్ణ పదార్థాలు నిషేధం.*

స్త్రీల స్తనములు పెరుగుటకు

బోడతరం సమూలరసం నువ్వులనూనె సమంగా కలిపి నూనెమాత్రమే మిగిలేవరకు మరిగించి వడపోసి నిలువచేయాలి. ఈతైలంలో తడిపిన దూదిని స్తనాలపై వేసి కట్టుకట్టి రాత్రినుండి ఉదయంవరకు ఉంచి తీసి వేయాలి. ఇదేతైలాన్ని మూడుమూడుచుక్కలు రెండుముక్కుల్లో వేసి రెండుపూటలా లోనికి పీల్చాలి. ఇలా చేస్తుంటే స్తనాలుపెరిగి గట్టిగా మారతయ్.



స్త్రీల యోనిశూల తగ్గుటకు

బోడతరంచెట్లు సమూలంగా తెచ్చి కడిగి నీడలో ఆరబెట్టి దంచి చేసినపొడి అరటీస్పూన్ మోతాదుగా మంచినీటితో రెండుపూటలా సేవిస్తూవుంటే స్త్రీల యోని శూల, తెల్లబట్ట, ఎర్రబట్ట తగ్గుతయ్.

✶ *వేడిపదార్థాలు, మాంసాహారం నిషేధం*

రక్తక్షీణత - పాండురోగము

ఎర్రబోడతరం సమూలరసం 20 గ్రా॥, పటిక బెల్లం పొడి 10 గ్రా॥ కలిపి రెండుపూటలా ఆహారానికి గంటముందు సేవిస్తుంటే దీర్ఘకాల పాండురోగము మూడు లేదా ఏడురోజుల్లో హరించిపోతుంది.

పిచ్చికుక్క విషానికి - విరుగుడు

బోడతరంచెట్టును సమూలంగా దంచితీసిన రసం 20 గ్రా॥ వడపోసి అందులో మూడుచుక్కలు నువ్వుల నూనెవేసి రెండుపూటలా వరుసగా 40 రోజులపాటు సేవిస్తూవుంటే పిచ్చికుక్కకాటువల్ల ఏర్పడిన విషం విరిగిపోతుంది.

★ ఉలవచేనుదగ్గరకు, ఆరికచేనుదగ్గరకు, చెరువుదగ్గరకు కొత్తనీటి ప్రవాహం దగ్గరకు పోనివ్వ కూడదు. ఆవకాయ, మామిడికాయ, ఆవాలు, స్త్రీసంభోగము ఒకసంవత్సరము వరకు విడిచిపెట్టాలి.

శరీరబలానికి - దీర్ఘాయువుకు

బోడసరంచెట్టు సమూలరసం ఒకటిన్నర లీటరు, నువ్వులపప్పునూనె ముప్పావులీటరు, ఈ రెండింటిని కలిపి కళాయిపాత్రలోపోసి సన్నటి మంటపైన రసం ఇగిరి నూనె మిగిలేవరకు మరిగించి గాజుపాత్రలో నిలువచేసుకోవాలి. ఈతైలాన్ని పూటకు 5గ్రా॥నుంచి క్రమంగా 20గ్రా॥వరకు పెంచుకుంటూ భోజనానికి గంటముందు సేవిస్తూవుంటే శారీరక, మానసికబలం పెరిగి దీర్ఘాయువు కలుగుతుంది. ✸

82. మహామహా వ్యాధులను ముట్టబెట్టు - మద్దిచెట్టు

ఆయుర్వేద భారతసమాజ నిర్మాణ ధురీణులైన ప్రియపాఠకులారా! మన ప్రాంతాలలో మన రోడ్లపక్కన అనేకచోట్ల మద్దిచెట్లు విస్తారంగా పెరిగివున్నయ్ గమనించండి. ఈ చెట్ల సర్వాంగాలు సంపూర్ణ ప్రయోజనకరమైనవని ఆయుర్వేద మహర్షులు ఎలుగెత్తిచాటారు. దీన్ని సంస్కృతంలో అర్జునవృక్షము అంటారు. అర్జునుడు సవ్యసాచిలా రెండుచేతులతో బాణాలు వేస్తూ శత్రువర్గాన్ని ఎలా చెండాడతాడో అదేవిధంగా ఈమద్దిచెట్టుకూడా మానవులకు శత్రువులైన మహమ్మారి రోగాలను మట్టుబెడుతుంది. ఈచెట్లలో తెల్లమద్దిచెట్లు ఎర్రమద్దిచెట్లు ఏరుమద్దిచెట్లు నల్లమద్దిచెట్లు అనే జాతులున్నయ్. ఎక్కువగా తెల్లమద్దిచెట్టునే వివిధ ఔషధ యోగాలలో ఉపయోగిస్తారు. దాని గురించి విపులంగా చెప్పకుందాం.



మద్దిచెట్టు - పేర్లు

సంస్కృతంలో **అర్జున, ధనుంజయ** అని, హిందీలో **సఫేద్ అర్జున్** అని, తెలుగులో తెల్లమద్దిచెట్టు అని, లాటిన్‌లో Pentaptera Arjuna & Terminalia Glabra అంటారు.

మద్దిచెట్టు - రూప గుణ ధర్మాలు

ఇది వగరురుచితో వేడిస్వభావంతో కఫరోగాలను, హృద్రోగాలను, వ్రణాలను హరించివేస్తుంది. ఆయుర్వేద సిద్ధాంతం ప్రకారం గుండెరోగాలకు దీనిని మించిన ఔషధం వేరొకటి లేదు. ఇది ఇంకా రక్తదోషాలను, క్షయరోగాలను మేహరోగాలను, అధికకొవ్వును కూడా హరించివేస్తుంది.

గుండెరోగములకు - అర్జున

అర్జున చెట్టు బెరడును కడిగి ఆరబెట్టి దంచి పొడిచేసి నిలువవుంచుకోవాలి. అరగ్లాసు ఆవు పాలల్లో ఒకచెంచాపొడివేసి మరగబెట్టి వడపోసి కండచక్కెరకలిపి సేవిస్తూవుంటే గుండెరోగాలు హరించిపోతయ్.

శరీరబలానికి - తెల్లమద్ది

తెల్లమద్ది బెరడుపొడిని రోజూ రెండుపూటలా 3గ్రా॥ మోతాదుగా ఆవుపాలతో సేవిస్తుంటే శరీరానికి అమితమైనబలం కలుగుతుంది. అధిక రక్తపోటు హరించిపోతుంది.

రక్తవిరేచనాలకు - తెల్లమద్ది

తెల్లమద్దిబెరడుపొడి ఒకచెంచా మోతాదుగా అరగ్లాసు పాలలోవేసి మరగబెట్టి దించి చల్లారిన తరువాత అందులో అరచెంచా ఆవునెయ్యి, ఒక చెంచాతేనెకలిపి రెండుపూటలా తాగుతుంటే రక్త విరేచనాలు కట్టుకుంటయ్.

విరిగిన ఎముకలకు - మద్దిచెట్టు

తెల్లమద్దిబెరడును పొడిగా చేసుకొని నిలువ వుంచుకోవాలి. రెండుపూటలా అరచెంచాపొడి ఒక చెంచా ఆవునెయ్యితో కలిపి తింటూవుంటే విరిగిన ఎముకలు త్వరగా అతుక్కుంటయ్.

క్షయరోగానికి - అర్జునాలేహ్యం

తెల్లమద్దిచెట్టుబెరడును దంచి జల్లించి పలుచని నూలుబట్టలో వస్త్రఘాళితం చేయాలి. తరువాత ఆపొడిని ఒకమట్టిమూకుడులోపోసి అది మునిగే వరకు అడ్డసరపుఆకురసం కలిపి ఒకరాత్రి నాన బెట్టి పగలు ఎండించాలి. ఈవిధంగా మూడు రోజులు చేసిన తరువాత మరలా నూరి పొడిచేసు కోవాలి. ఈపొడి 100గ్రా॥వుంటే అందులో

25గ్రా॥, ఆవునెయ్యి50గ్రా॥, పట్టుతేనె25గ్రా॥ పంచదారపొడి కలిపి మెత్తగా దంచితే లేహ్యంలాగా తయారౌతుంది.

ఈ లేహ్యాన్ని రెండుపూటలా10గ్రా॥ మోతాదుగా తింటూవుంటే దీని ప్రయోజనం చెప్పనలవి కాదు.క్షయరోగాలు, దగ్గురోగాలు నోటినుండి రక్తం పడటం మొదలైన సమస్యలుకూడా తగ్గిపోతయ్.

ముఖసౌందర్యానికి - మద్దిచెక్క

తెల్లమద్దిచెట్టుబెరడును మంచినీటితో అరగదీసి ఆ గంధాన్ని రాత్రిపూట ముఖంపైన లేపనంచేసి ఉదయం కడుగుతూవుంటే మొటిమలు, మచ్చలు, మంగు హరించిపోతయ్.

వ్రణాలకు - మద్దిఆకులు

ఏ వ్రణాలకైనా పైన ఏ మందువేసినా దానిపైన కట్టుకట్టడానికి మద్దిఆకులను విధిగా వాడుతూ వుంటే ఆవ్రణాలు త్వరగా మానిపోతయ్.

రక్తపిత్త రోగములకు - మద్దిచెట్టు

మద్దిచెట్టుబెరడుపొడి, మేడిచెట్టుబెరడుపొడి సమంగా కలిపి నిలువవుంచుకోవాలి. ఒకగ్లాసు నీటిలో ఒకచెంచా పొడివేసి సగంకషాయానికి మరగబెట్టి వడపోసి చల్లార్చి రెండుపూటలా తాగు తుంటే శరీరంలోని అతివేడి తగ్గిపోయి రక్తశుద్ధి జరిగి నోటినుండి ముక్కునుండి ఆసనంనుండి మర్మాంగంనుండి రక్తంస్రవించడం ఆగిపోతుంది.

ఆమవాతనొప్పలకు - మద్దిఆకులు

తెల్లమద్దిఆకులను దంచి రసంతీసి ఆరసాన్ని పైన లేపనంచేస్తుంటే అతిక్రూరమైన ఆమవాతపు వాపులు, పోట్లు మంటలు తగ్గిపోతయ్.

మొండివ్రణాలకు - మద్దిఆకులు

మద్దిఆకులను ఎండించి కాల్చి బూడిద చేయాలి. ఈబూడిదను మొండివ్రణాలపైన వేసి పచ్చి మద్దిఆకుతో కట్టుకడుతూవుంటే అతిత్వరగా వ్రణాలు హరించిపోతయ్.

చెవిపోటుకు - మద్దిఆకులు

లేత మద్దిఆకులను దంచి తీసి వడపోసిన రసం నాలుగైదు చుక్కలు చెవులలోవేస్తుంటే చెవినొప్పి హరించిపోతుంది.

ఉబ్బసరోగానికి - తెల్లమద్దియోగం

తెల్లమద్దిచెట్టుకుపూజచేసి మానుబెరడును తీసుకొని తీసినచోట ఆవుపేడపూసి రావాలి. ఆ బెరడును ఆరబెట్టి దంచి పొడిచేసి నిలువ చేసు కోవాలి. ఉబ్బసరోగులు పౌర్ణమిరోజు పగటిపూట పూర్తిగా ఉపవాసముండాలి. ఆరాత్రి వెన్నెల తగిలే చోట ఆవుపాలు మరియు పొట్టున్న పాత బియ్యం పటికబెల్లం, కలిపి పాయసంవండి దానిని వెన్నల కిరణాలు తగిలేటట్లుగా వెన్నెలలోనే తెల్లవారు ఝామున నాలుగుగంటల వరకు వుంచాలి. తరువాత అందులో తెల్లమద్దిచెక్కపొడి 10గ్రా॥ మోతాదుగా ఆపాయసంపైనచల్లి కడుపునిండా ఆనందంగా దాన్ని భుజించాలి.

ఇది తిన్నతరువాత పన్నెండుగంటల వరకు నిద్రపోకూడదు. ఈవిధంగా మూడుపౌర్ణమి రాత్రులు చేస్తుంటే ఉబ్బసరోగం పూర్తిగా హరించి పోతుంది.

☆ ఈయోగాన్ని ఎవరివద్ద డబ్బుతీసుకొని చేయరాదు. ఉచితముగా మాత్రమే చేయాలని మహర్షుల ఆజ్ఞ. తప్పితే శిక్షతప్పదు.

పిల్లల గుండెజబ్బులకు - మద్దిచెట్టు

పైన తెలిపినట్లుగా మద్దిచెట్టుబెరడును పొడి చేసి నిలువవుంచుకోవాలి. రెండుకప్పుల మంచి నీటిలో అరచెంచా పొడివేసి ఒకకప్పు కషాయం మిగిలేవరకు మరిగించి దించి వడపోసి సిద్ధంచేసు కోవాలి. దోరగా వేయించిన సొంఠిపొడి, దోరగా వేయించిన పిప్పళ్ళపొడి, తామరదుంపల పొడి, మొగిలిగడ్డపొడి సమంగా కలిపి నిలువవుంచుకొని పూటకు ఒకగ్రాముపొడి మోతాదుగా కొద్దిగాతేనె కలిపి పిల్లలతో రెండుపూటలా నాకిస్తూ పైన తయారైన మద్దికషాయాన్ని కొద్దికొద్దిగా తాగించాలి. దీనివల్ల పిల్లల గుండెజబ్బులు హరించి శరీరానికి బలం కలుగుతుంది. ✸

83. మానవజాతికి సఖి - మయూరశిఖి

ఆయుర్వేద అభిమానులారా! మీకు ప్రేమపూర్వక స్వాగతంపలుకుతూ మయూరశిఖి అనే అద్భుతమైన మొక్క గురించి వివరిస్తున్నాం. మయూరము అంటే నెమలిఅని, శిఖి అంటే పింఛము అని మయూరశిఖి అంటే నెమలిపింఛంలాగా అందంగావుండే మొక్కఅని అర్థం. ఇది మన రాష్ట్రంలో అక్కడక్కడ కొన్నికొన్ని జిల్లాలలోను అడవులకు దగ్గరగా వున్న గ్రామాలలోను పాడుబడ్డ గోడలపక్కన పెరుగుతుంది. వర్షాకాలంలోపుట్టి నీటిచెమ్మవుండేచోట ఎల్లప్పుడు కనిపిస్తుంది. దీని మొదలు నల్లగా సన్నగా నిగనిగలాడుతూ వుంటుంది. కాకికాలులాగా అనిపిస్తుంది. దీనిఆకు చిలుకపచ్చరంగులో వుంటుంది. ఇది ఎండిపోయిన తరువాత కూడా దాన్ని నీటిలోవేస్తే పచ్చగా మారుతుంది. అంటే దీనికి జీవశక్తి అమితంగా వుందని అర్థం. దీని ఉపయోగాలు మీరు తెలుసుకొని మొక్కను గుర్తుపట్టి మీ ప్రాంతాలలో పెంచుకొని ఉపయోగించుకొండి.



మయూరశిఖి- పేర్లు

సంస్కృతంలో *మయూరశిఖ, హంసపది, కాకపది* అని, హిందీలో మోర్‌శిఖ, హంసపగి, కాలిఝాంప్ అని, తెలుగులో మయూరశిఖి, నెమలిజుట్టాకు అని, లాటిన్‌లో Celosia Cristata and Adiantum Melanacaulon ఆంగ్లంలో Maiden Hair అంటారు.

మయూరశిఖి- రూప గుణ ధర్మాలు

ఇది చూడడానికి నెమలిజుట్టులాగా కనిపిస్తూ చేదు, తీపి, వగరు రుచులతోకూడి పైత్యాన్ని కఫాన్ని, అతిసారాన్ని, మూలరోగాలను, నీరసాన్ని దగ్గును, క్షయను గొంతుపుండును పోగొట్టి బలం కలుగజేస్తుంది.

వాపులకు - గడ్డలకు - కురుపులకు

మయూరశిఖిని గులాబి పూలతోనూరి పైన లేపనంచేస్తుంటే వాపులు, మొండిగడ్డలు, కురుపులు మానిపోతయ్.

జలుబుతోకూడిన - తలనొప్పికి

మయూరశిఖిని మెత్తగానూరి నుదురుకు కణతలకు పట్టువేస్తే జలుబు, మరియు తలనొప్పి తగ్గిపోతయ్. అంతేగాక, దీనిరసాన్ని బట్టలో వడపోసి రెండుమూడు చుక్కలు మోతాదుగా ముక్కుల్లో వేసి లోపలికి పీలుస్తూవుంటే జలుబు పూర్తిగా తగ్గిపోతుంది.

వేడిదగ్గులకు - మయూరశిఖి

మయూరశిఖిని నలగ్గొట్టి 5 గ్రా॥ మోతాదుగా రెండుకప్పుల నీటిలోపోసి ఒకకప్పుకు మరిగించి అది గోరువెచ్చగా అయిన తరువాత ఒకచెంచా తేనెకలిపి సేవిస్తుంటే వేడివలన కలిగిన దగ్గు తగ్గిపోతుంది.

తలలోచుండ్రు, పుండ్లు - తగ్గుటకు

మయూరశిఖి మొక్కలను మట్టిమూకుడులో వేసి పొయ్యిమీదపెట్టి చిన్నమంటపైనకాల్చి జల్లించి ఆబూడిదలో కొద్దిగా వేపనూనెకలిపి తలకు పూస్తుంటే ఎంతోకాలంనుంచి వేధించే చుండ్రు రోగం,పుండ్లుసమూలంగా హరించిపోతయ్.

పేనుకొరుకుడుకు - మయూరశిఖి

మయూరశిఖిని మెత్తగానూరి పేనుకొరికిన చోట రోజూ రెండుపూటలా ప్రతిరోజు రుద్దుతూ వుంటే తప్పకుండా అక్కడ తిరిగి వెంట్రుకలు మొలుస్తయ్.

గుండెనొప్పికి - గుండెబరువుకు

బాగా పచ్చగా పెరిగిన మయూరశిఖిని తీసు కొచ్చి కడిగి రుబ్బి ఆముద్దను బట్టలోవేసి పిండి రసం తీయాలి. ఈరసం ఎంతవుంటే అంత కండ చక్కెరపొడి అందులో కలిపి చిన్నమంటపైన లేతపాకం వచ్చేవరకు మరిగించి దించి గాజు పాత్రలో నిలువచేసుకోవాలి.

ఈ పాకాన్ని ఒకటిరెండు చెంచాలమోతాదుగా ఒకకప్పు నీటిలో కలిపిసేవిస్తుంటే గుండెకు అమితమైనబలం కలిగి నొప్పి, బరువుతగ్గిపోతయ్.

☆ ఇదే పాకాన్ని రెండుపూటలా పైన తెలిపినట్లు వాడుతూవుంటే స్త్రీలకు ఆగిపోయిన బహిష్టు తిరిగి ప్రారంభమౌతుంది. ప్రారంభం కాగానే వాడటం ఆపాలి.

అనేకరోగములకు - మయూరఅర్కం

మయూరశిఖి మొక్కలను నీటిలోవేసి నానబెట్టి సారాయికాచినట్లుగా అర్కయంత్రం ద్వారాగానీ లేక సంప్రదాయపద్ధతిలో కుండలుపేర్చిగానీ అర్కాన్ని దింపుకోవాలి. ఈఅర్కం చాలాసువాసనగా మనోహరంగా వుంటుంది.

భయంతగ్గుటకు : రోజురెండుపూటలా ఈ అర్కం రెండుమూడుచుక్కలు అరకప్పు మంచి నీటిలో కలిపి సేవిస్తుంటే మనసుకు మహానందం కలుగుతుంది. అకారణంగా భయపడేవారికి ఆ భయం తగ్గిపోతుంది.

త్రిదోషనివారణకు : ప్రేగులలోని వాత,పిత్త, కఫదోషాలు బహిష్కరింపబడతయ్. ఆగిపోయిన మూత్రంకూడా ఈఅర్కంవల్ల సాఫీగా జారీ అవుతుంది.

మూత్రరోగాలకు : ఈ అర్కాన్ని వాడుతూవుంటే కిడ్నీలలోనూ మూత్రకోశంలోను ఏర్పడ్డరాళ్ళు కరిగిపోయి కిడ్నీల నొప్పికూడా తగ్గిపోతుంది.

గ్రంధులకు-గొంతుగడ్డలకు

మయూరశఖిని సమూలంగా మంచినీటితో మెత్తగానూరి పైన లేపనంచేస్తుంటే గొంతుచుట్టూ



లేచే కంఠమాల గడ్డలు, గ్రంధులు క్రమంగా హరించిపోతయ్. ఒకవేళ ఈ లేపనంతో గ్రంధులు అణిగి పోకుండా పక్వానికివచ్చి పగిలితే దీని కాడలనునూరి పైనలేపనంచేస్తే అవిమాడిపోతయ్.

అందమైనజుట్టుకు - ఆనందతైలం

మయూరశిఖి పచ్చగా వున్న మొక్కలను వెతికి సమూలంగా తెచ్చుకొని కడిగి రోటిలోవేసి దంచి ముద్దచేసి బట్టలోవేసి పిండి రసంతీయాలి. ఈ రసం ఎంతతూకముంటే అంతతూకంగా నల్ల నువ్వులనూనె కలిపి చిన్నమంటపైన మరిగించాలి. రసమంతా ఇగిరిపోయి నూనెమాత్రమే మిగిలిన తరువాత దించి వడపోసుకొని నిలువచేసుకోవాలి.

రోజూ ఈతైలాన్ని తలకు రాసుకుంటుంటే వెంట్రుకలు నల్లగా నిగనిగలాడుతూ దృఢంగా దట్టంగా పెరుగుతయ్.

బట్టతలకు - మయూరశిఖి లేపనం

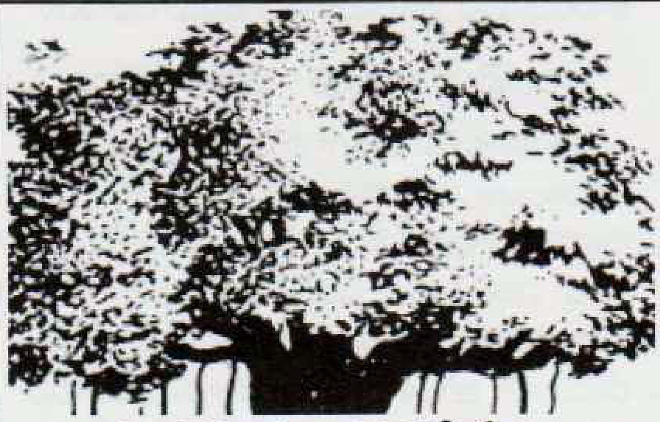
మయూరశిఖి పచ్చిమొక్కలనుతెచ్చి కడిగి మెత్తగానూరి దానితోసమంగా వెనిగర్ కలిపి రోజు రాత్రిపూట తలకు రుద్ది ఉదయంపూట కుంకుడు రసంతో కడుగుతూవుంటే క్రమంగా కొంత కాలానికి వెంట్రుకలు మొలుస్తయ్.

ఉబ్బసానికి - ఉచితయోగం

మయూరశిఖి 20గ్రా॥ మోతాదుగా ఒకలీటరు నీటిలోనలగ్గొట్టివేసి పావులీటరు కషాయం మిగిలే వరకు మరిగించాలి. తరువాత వడపోసి ఆ కషాయంలో రెండుచెంచాలు తేనెకలిపి చలికాలం లోను, అలాగే రెండుచెంచాల పటికబెల్లంపొడి కలిపి వేసవికాలంలోను సేవిస్తుంటే ఒకగంటలో ఉబ్బసం శాంతిస్తుంది. ✱

84. మనం మరచిపోకూడని - మన ఊరి మఱ్ఱిచెట్టు

పాఠకప్రియులారా! మఱ్ఱిచెట్టు గురించి తెలుసుకోవడానికి మన జీవితంమొత్తం ప్రయత్నించినా తెలుసుకోవలసిన ఇంకా ఎన్నోవిషయాలు మిగిలిపోతయ్. ఈసృష్టిలోని చిరంజీవులైన అమృతవృక్షాలలో మఱ్ఱిచెట్టు ఒకటి. ఈ భూమి ఉన్నంతకాలం మఱ్ఱిచెట్టు మనుగడసాగిస్తుంది. ఆ మఱ్ఱిచెట్టును ఉపయోగించుకున్నవారు కూడా అనంతమైన దీర్ఘాయువును పొందవచ్చని మహర్షులు నిరూపించారు. మఱ్ఱిపండ్లుతినే కాకులు వెయ్యిసంవత్సరాలు జీవిస్తూ సృష్టిరహస్యానికి సాక్ష్యంగా కండ్లముందు కనిపిస్తూనే వున్నయ్. కాబట్టి, ఈచెట్లను నరకకుండా వీలైనన్ని ఎక్కువగా పెంచుతూ వాటి ఉపయోగాలు ప్రచారంచేస్తూ ఆరోగ్యసమాజనిర్మాణానికి నడుంకట్టవలసిందిగా కోరుతున్నాము.



మఱ్ఱిచెట్టుకు - మరెన్నో పేర్లు

సంస్కృతంలో *వట, న్యగ్రోధ, క్షీరి* అని, హిందీలో *బడ్, బూహడ్* అని, తమిళ, మళయాళాలలో *వృక్షనాదం* అని, తెలుగులో *మఱ్ఱిచెట్టు* అని, లాటిన్‌లో Ficus Indica & Ficus bengalensis, అని, ఇంగ్లీషులో Banian Tree అని అంటారు.

మఱ్ఱి - రూప గుణ ప్రభావాలు

మనరాష్ట్రంలో అనేకచోట్ల వందల సంవత్సరాల నుండి పెరుగుతున్న పెద్దపెద్ద మఱ్ఱిచెట్లు మీరుచూసే వుంటారు. వాటికింద వందల, వేలమంది విశ్రాంతి తీసుకోవచ్చు. ఇది శీతలస్వభావము కలిగి ప్రాణులకు జీవశక్తిని అందిస్తుంటుంది. వైశాఖమాసంలో దీనికి పండ్లుకాస్తయ్. ఇదిముఖ్యంగా ఉష్ణశరీరులకు వరప్రసాదంలాంటిది.

దంతాలలో చీము, నెత్తురు కారితే

మఱ్ఱిపుల్లనునమిలి రెండుపూటలాపళ్ళు తోముతుంటే దంతవ్రణాలు, చిగురువ్రణాలు, దంతకదలిక మొదలైన సమస్యలన్నీ మటుమాయమై నోరు సుగంధంగా మారి దంతాలు దృఢంగా తయారవుతయ్.

అతిమూత్రరోగికి - అద్భుతయోగం

మఱ్ఱిబెరడు బెత్తెడుముక్క నలగ్గొట్టి పెద్దగ్లాసు నీటిలోవేసి ఒకరాత్రి నానబెట్టి ఉదయం సగానికి మరగబెట్టి వడపోసి చల్లార్చి తాగుతూవుంటే అతిమూత్రం అంతులేకుండా పోతుంది.

నయంకాని నడుమునొప్పికి

పలుచని నూలుబట్టను మఱ్ఱిపాలతోతడిపి, వెంటనే రోగినడుముకు అంటించాలి. అది బాగా అతుక్కుపోతుంది. ఈవిధంగా రెండుమూడు పట్టీలువేస్తే ఎంత బాధకరమైన నడుమునొప్పి అయినా తగ్గిపోతుంది.

ఆగని - రక్తవాంతులకు

మఱ్ఱిలేతఇగుర్లు నీటితో మెత్తగా పానీయంలాగా నూరి కొద్దిగా కండచక్కెర కలిపి మూడుపూటలా తాగుతూవుంటే రక్తవాంతులు కట్టుకుంటయ్.

నెత్తురుబంక - విరేచనములకు

మఱ్ఱిఊడలనుగానీ, బెరడునుగానీ కడిగి నీడలో గాలికి ఆరబెట్టి దంచి జల్లెడపట్టి పూటకు 3గ్రా॥ చొప్పున మూడుపూటలా బియ్యంకడిగిన నీటిలో కలిపి తాగుతుంటే నెత్తురు, బంక విరేచనాలు బంద్.

✯ అజీర్ణపదార్థాలు, మాంసాహారం నిషేధం

మధుమేహమునకు మంచియోగం

మఱ్ఱిమాను బెరడుపొడి ఒకటీస్పూన్ ఒకగ్లాసు నీటిలోవేసి అరగ్లాసు కషాయానికి మరగబెట్టి వడపోసి గోరువెచ్చగా తాగుతూవుంటే మధుమేహం మటుమాయం. ✯ తీపిపదార్థాలు నిషేధం.

గుండెదడకు - గురియైనయోగం

లేత మఱ్ఱిఆకులు 10 గ్రా॥, 150 గ్రా॥ మంచి నీటితో మెత్తగానూరి పలుచని బట్టలో వడకట్టి కొద్దిగా కండచక్కెర కలిపి అరసాన్ని ఆహారానికి గంటముందు రెండు పూటలా తాగుతుంటే గుండెదడ తగ్గిపోతుంది.

చెవిలో - పురుగులు దూరితే

ముందుగా మేకపాలు అయిదారుచుక్కలు చెవిలో వేసి తరువాత మఱ్ఱిపాలు నాలుగుచుక్కలువేస్తే చెవిలోని పురుగులుచచ్చి బయటకువస్తయ్.

ముక్కులో - పుండ్లు పుడితే

ఒకపుల్లకు దూదిచుట్టి ఆదూదిని మఱ్ఱిపాలతో తడిపి ముక్కులోని పుండ్లపైన అంటిస్తూవుంటే ఆ పుండ్లు మాడిపోతయ్.

పిప్పిపన్ను బాధకు

మఱ్ఱిపాలను దూదిలో తడిపి పంటిరంధ్రంలో ఉంచితే వెంటనే పురుగుచచ్చి పంటినొప్పి తగ్గుతుంది.

వడిసెగడ్డలకు - వాటమైనయోగం

మఱ్ఱిపాలు ఒకబట్టకు పట్టించి ఆబట్టను గడ్డల పైన అంటించాలి. లేతగడ్డలైతే లోపలికి అణగి పోతయ్. పక్వమైన గడ్డలైతే పగిలి మానిపోతయ్.

లూటీ లేక భగందరం

మఱ్ఱిపాలు, పాముకుబుసం కాల్చిన బూడిద సమంగా కలిపి నూరి ఆమిశ్రమాన్ని దూదికి తడిపి వత్తిచేసి భగందరములోఎక్కించి ఉంచుతూ వుంటే క్రమంగా అవి పూడిపోయి నయమౌతయ్.

✸ మాంసం, చేపలు, గుడ్లు, వేడిపదార్థాలు, వంకాయ, గోంగూర, చింతపండు నిషేధం.

కంటిపోటుకు - కమ్మనియోగం

మఱ్ఱిపాలు ఒక్కచుక్క కంటిలో వేస్తే కంటిపోటు వెంటనే తగ్గిపోతుంది.

ముక్కునుండి - రక్తం కారుతుంటే

లేతమఱ్ఱిచిగుర్లను మెత్తగానూరి ఆముద్దను మాడుపైనవేసి కట్టుకడుతూవుంటే ముక్కునుండి కారే రక్తం ఆగిపోతుంది. **✸ వేడిపదార్థాలు నిషేధం.**

మొలలకు లేపనం

పండిన మఱ్ఱిఆకులను ఎండబెట్టి కాల్చిచేసిన బూడిదలో తగినంత నువ్వులనూనె కలిపి మెత్తగా నూరి నిలువవుంచుకొని రోజూరాత్రిపూట మొలలకు పట్టిస్తూవుంటే అవి ఊడిపడి పోతయ్.

మాటలు రాని పిల్లలకు

లేతమఱ్ఱిఊడలు మెత్తగానూరి ఆ గంధాన్ని నాలుకపైన వేలితో రుద్దుతూవుంటే బాగా మాట లొస్తయ్.

మరువరాని - మఱ్ఱిచెక్కపండ్లపొడి

మఱ్ఱిచెట్టు పైబెరడుతెచ్చి ముక్కలుచేసి ఎండబెట్టి దంచి పొడిచేసుకోవాలి. ఈపొడితో సమానంగా కాచుపొడి, దోరగావేయించిన మిరియాలపొడి కలిపి నిలువచేసుకోవాలి. ఇదే మఱ్ఱిచెక్కపండ్లపొడి.

దీనితో రోజూ పండ్లు తోముతూవుంటే కదిలే పండ్లు గట్టిపడతయ్. చిగుర్లలోవాపు, రక్తంకారడం తగ్గిపోతుంది. పండ్లపైన పేరుకొన్నపాచి, గార తొలగి పోయి పండ్లు నిగనిగలాడుతయ్. ఇది వాడేవారికి ఏ దంతవ్యాధులు రావు.

✮ పై దంతధావనచూర్ణంలో మిరియాలపొడి, ఎవరికివారు తగినంత కలుపుకోవచ్చు.

మంచివెంట్రుకలకు - మఱ్ఱితైలం

మఱ్ఱిచెట్టునుండి లేతగావుండే ఇగుర్లు కావలసి నన్ని తీసుకొచ్చి తగినన్ని నీరు కలిపి మెత్తగానూరి బట్టలో వడకట్టి రసం తీసుకోవాలి. ఈరసంతో సమానభాగం నువ్వులనూనెకలిపి కళాయిపాత్రలో పోసి చిన్నమంటపైన రసమంతా ఇగిరిపోయి నూనె మిగిలేవరకు మరిగించి వడపోసి గాజుసీసాలో నిలువ వుంచుకోవాలి. ఇదే మఱ్ఱితైలం.

ఈ తైలాన్ని తలకు రుద్దుతూవుంటే వెంట్రుకలు రాలడం ఆగిపోయి, వెంట్రుకల కుదుళ్ళకు గట్టితనం కలుగుతుంది.

అంతేగాక, ఈతైలాన్ని నడుమునొప్పికి, కీళ్ళ నొప్పులకు కూడా మర్దనచేసి పైన మఱ్ఱిఆకులువేసి కట్టుకడుతూవుంటే నొప్పులు తగ్గిపోతయ్. అంతేగాక,

ఈ తైలాన్ని దూదితో తడిపి భగంధర రంధ్రంలో ఎక్కిస్తూవుంటే లూటీ పుండ్లు మానిపోతయ్. ✸

85. మధుర మకరంద సుమగంధ పందేరం - మందారం

ఆయుర్వేద కుటుంబ సభ్యులారా! మనచుట్టూ ఎన్నెన్నో అద్భుతమైన ఔషధగుణాలుగల మొక్కలను, చెట్లను పెంచుకొని ఉపయోగించుకొనేటట్లుగా మనమహర్షులు ఎన్నోఏండ్లనాడే మనకు అలవాటుచేశారు. ఆతరం ప్రజలంతా మహర్షులు చూపిన మంచిమార్గంలో నడుస్తూ ఆయాచెట్లను ఉపయోగించుకొంటూ సుఖంగా జీవించారు. ఆవిధంగా మహర్షులు మనకందించిన మహా ఓషధులలో మందారం ఒకటి. దీనిపూలు, ఆకులు, వేర్లు, పైతోలు అన్నీ ఔషధగుణాలతో నిండినవే. ఇది కేవలం దేవుడి పూజకో లేక తలలో అలంకారానికో ఉపయోగించటం మాత్రమేకాక దీన్ని అనేక శారీరక రుగ్మతలకు చక్కని ఔషధంగా ఉపయోగించడం కూడా మనం తెలుసుకోవాలి.



మందారం- పేర్లు

సంస్కృతంలో ***జపాపుష్ప, రుద్రపుష్ప, అర్కప్రియ*** అని, హిందీలో ***గుడ్‌హల్*** అని, తెలుగులో **మందార చెట్టు, దాసానిపూలచెట్టు** అని, లాటిన్‌లో Hibiscus rosa sinensis ఆంగ్లంలో China rose అంటారు.

మందారంచెట్టు - రూప గుణ ప్రభావాలు

ఇది కారపురసం కలిగి వేడిచేసే స్వభావంతో పేను కొరుకుడును, బట్టతలరోగాన్ని హరించివేస్తుంది. వెంట్రుకలను అందంగా ఆరోగ్యంగా పెంచుతుంది. శిరోరోగాలను జయిస్తుంది.

మందారపువ్వులలో రెక్కమందారం, ముద్ద మందారం అనేరకాలున్నయ్. స్త్రీలు ఈపువ్వులను అలంకారంకోసం తలలోపెట్టుకుంటారు.

మేలైన వెంట్రుకలకు - మందారతైలం

మందార పూలనురుబ్బి,రసంతీసి ఆరసంతో సమానంగా నల్లనువ్వుల నూనెగానీ, లేక కొబ్బరినూనె గానీ కలిపి పొయ్యిమీదపెట్టాలి. చిన్నమంటపైన రస మంతా ఇగిరిపోయి నూనెమిగిలేవరకు మరిగించి దించి చల్లార్చి వడపోసి నిలువవుంచుకోవాలి. ఈ విధంగా తయారుచేసుకొని వాడుకొనే పద్ధతి పూర్వ కాలంలో ప్రతితెలుగింట వుండేది. దీనిని రోజూ వాడుతుంటే తలవెంట్రుకలకు దృఢత్వం, మృదుత్వం, నల్లదనం శాశ్వతంగా కలుగుతయ్.

మందారపూలతో - మరెన్నోలాభాలు

ఒకటి లేక రెండు మందారపూలను నలగ్గొట్టి ఒకగ్లాసు నీటిలోవేసి ఒకకప్పు కషాయం మిగిలే వరకు మరిగించి వడపోసి గోరువెచ్చగా తాగుతూ వుంటే జ్వరం, శరీరతాపం, హృదయరోగం, అధిక వేడి, వంట్లో నిలిచిపోయిన నిక్కాక తగ్గిపోతయ్.

బహిష్టు ఆగిన - ఆడపిల్లలకు

ఎంతోకాలంనుంచి గర్భాశయ సమస్యవల్ల బహిష్టురాకుండా ఆగిపోయి పొట్టంతా మురికితో ఇబ్బందులుపడే ఆడపిల్లలు ఈక్రింది సులభమైన యోగాన్ని ఆచరించుదురుగాక! ఒంటిరెక్క మందార పూలు 20గ్రా॥, నల్లనువ్వులు 30గ్రా॥, పాతబెల్లం 40గ్రా॥, కలిపి దంచి ఉదయం పరగడుపున మాత్రమే తినాలి. ఇలా మూడునుంచి ఏడురోజులుచేస్తే ఆగిన బహిష్టు మరలా ప్రారంభమౌతుంది.

(లేదా) పైన తెలిపిన మందారపూలను నల్ల నువ్వు లను నలగొట్టి పావులీటరు మంచినీటిలోవేసి సగం కషాయం మిగిలేవరకు మరిగించి వడపోసి అందులో బెల్లంకలిపి గోరువెచ్చగా పరగడుపున తాగవచ్చు.

పైరెండుపద్ధతులలో దేనిని పాటించినాసరే త్వరగా బహిష్టు వస్తుంది. రాగానే దీనిని వాడటం నిలిపి వేయాలి. మరలా తరువాతనెల బహిష్టుకు వారం ముందు ఇలాగే సేవించాలి. ఈప్రకారంగా మూడు బహిష్టులకుచేస్తే ఆతరువాత ఋతువు సక్రమంగా వస్తుంది. ఋతుశూలకూడా తగ్గిపోతుంది.

అసలు రజస్వలకాని - ఆడపిల్లలకు

పూటకు నాలుగైదు ఒంటిరెక్క మందారపూలు చక్కెరతో కలుపుకొని రోజూ తింటూవుంటే కొద్ది రోజుల్లోనే కన్నెపిల్లలు రజస్వల అవుతారు. కాగానే వాడటం ఆపాలి.

పేనుకొరుకుడు, బట్టతల, తెల్లవెంట్రుకలు

ఒంటిరెక్క మందారపూవులను పూర్తిగా నల్లగా వున్న ఆవుమూత్రంతో కలిపి మెత్తగానూరి ఆ ముద్దను పేనుకొరుకుడుపైన రెండుపూటలా బాగా రుద్దుతూ వుంటే తిరిగి వెంట్రుకలు వస్తయ్. అదేవిధంగా పూర్తిగా వెంట్రుకలు ఊడిపోయి బట్టతలగా మారిన చోట ఈముద్దను రెండుపూటలా రుద్దుతూవుంటే నిదానంగా రోమరంధ్రాలు పరిశుభ్రమై తిరిగి వెంట్రుకలు మొలుస్తయ్

ఆప్రకారంగానే పిల్లలకు యౌవనులకు మధ్య వయస్సువారికి తెల్లవెంట్రుకల సమస్యవుంటే అలాంటి వారు పైనతెలిపిన మందారముద్దను ప్రతిరోజూ తలవెంట్రుకలకుపట్టించి అది ఆరిపోయిన తరువాత కుంకుడు లేదా శీకాకాయతో స్నానంచేస్తుంటే క్రమంగా తెల్లవెంట్రుకలుకూడా నల్లగా మారతయ్.

చెవిలో చీము - దుర్వాసన

మందారాకులనుదంచి రసంతీసి సమంగా నువ్వులనూనె కలిపి నూనె మిగిలేవరకు మరిగించి వడపోసి నిలువచేసుకోవాలి. ఈతైలాన్ని రెండు లేదా మూడుపూటలా నాలుగైదుచుక్కలు గోరువెచ్చగా చెవులలో వేస్తుంటే చెవిలోచీము తగ్గిపోయి దుర్వాసన కూడా హరించిపోతుంది.

భరించలేని - మూత్ర మంటకు

మందారచెట్టువేరును20గ్రా॥ తెచ్చి కడిగి మేక పాలతోటి ముద్దగానూరాలి. ఆముద్దను చిన్నబట్టలో వేసిపిండి ఆరసాన్ని ఒకగ్లాసు గోరువెచ్చని మేకపాలలో కలిపి రెండుపూటలా తాగుతుంటే అతిత్వరగా మూత్రంలోమంట తగ్గిపోతుంది.

కడుపులో బల్లలకు - కమ్మనిమార్గం

మందారచెట్టు వేరుపైబెరడు, సైంధవలవణం సమానభాగాలుగా తీసుకొని కొంచెం మంచినీటితో మెత్తగానూరి కుంకుడుగింజలంత గోలీలుచేసి నీడలో గాలికి ఆరబెట్టాలి.

రోజూ పూటకు ఒకమాత్రచొప్పున రెండుపూటలా మంచినీటితో ఆహారానికి గంటముందు ఈమాత్రలు సేవిస్తూవుంటే కడుపులో బల్లపెరగడం అంటే ప్లీహం ఉబ్బిపోవడం అనే సమస్య మూడునాలుగు వారాల్లో పూర్తిగా హరించిపోతుంది.



మలమూత్రాలు - బంధించబడితే

మందారాకులు 10గ్రా॥ పావులీటరు నీటిలోవేసి సగానికి మరగించి వడపోసి ఆకషాయాన్ని గోరు వెచ్చగా సేవిస్తూవుంటే బిగుసుకుపోయిన మల మూత్రాలు వెంటనే సులువుగా జారీఅవుతయ్.

అపస్మారం - ఆమడదూరం

మందారచెట్టు పైబెరడును తెచ్చి కడిగి ఎండించి దంచి పొడిచేసి నిలువచేసుకోవాలి. రోజూ పూటకు 3గ్రా॥చొప్పున ఒకచెంచా తేనెతో కలిపి రెండుపూటలా నలభైరోజులపాటు సేవిస్తూవుంటే ఫిట్స్, అపస్మారం తగ్గిపోతయ్.

తుమ్మెదరెక్కల్లాంటి - తలవెంట్రుకలకోసం

ఒంటిరెక్క మందారపూలు, గుంటగలగరాకు, నీటిమీదతేలియాడే అంతరతామరాకు ఈమూడింటిని సమానంగా తెచ్చుకొని నీడలో ఎండబెట్టి దంచి పొడిచేసి మూడుచూర్ణాలనుకలిపి ఒకగాజుసీసాలో నిలువవుంచుకోవాలి. ఇది ఎంతో అమూల్యమైన ఔషధం.

తలవెంట్రుకలు బాగా తెల్లగా నెరసిపోయి బాధపడేవారు ఈపొడిని తగినంత తీసుకొని నల్ల నువ్వులతో పట్టించిననూనెతో మెత్తగానూరితే ఆమిశ్రమపదార్థమంతా అతినల్లగా మారుతుంది.

ఆముద్దను తెల్లవెంట్రుకలకు కుదుళ్ళలోకి దిగిపోయేలా రుద్ది ఎండిన తరువాత స్నానంచేస్తుంటే వెంట్రుకలు బాగా పొడవుగా నల్లగా ఎదిగి నిగనిగలాడుతుంటయ్. ✱

86. మానవకళ్యాణ మంగళారతులు పాడే - మామిడిచెట్టు

ప్రియ భారతీ ! ప్రియభారతా! మనతల్లి భరతమాత సృష్టించిన బంగారువృక్షాలలో మామిడిచెట్టు మరువలేనిది. మనఇండ్లలోజరిగే ప్రతి శుభకార్యానికి మామిడాకుల తోరణాలు కట్టడమే దీని ఔన్నత్యానికి నిదర్శనం. మామిడాకుల మీదినుండి వీచే గాలిలో రోగకారకమైన క్రిములను సంహరించగల ఔషధగుణం ఉందికాబట్టి, ఈ రహస్యం కనుగొన్న ఆయుర్వేదమహర్షులు ఎల్లప్పుడూ మామిడాకుల తోరణాలను ప్రతిఇంటి ప్రధానగుమ్మానికి కట్టి ఉంచాలని, అలాగే ప్రతిఉత్సవాలలోను, పందిర్లచుట్టూ విస్తృతంగా మామిడితోరణాలతో అలంకరించాలని ఎన్నో ఏండ్లనాడే మనకు అలవాటు చేశారు. అనేకమంది మూగివున్నచోట ఒకరివ్యాధి మరొకరికిరాకుండా ముందు జాగ్రత్తకోసం మామిడాకుల తోరణాలను కట్టించి మనఆరోగ్యానికి బాటలువేసిన ఆమహాత్ముల ఋణం మనం ఎన్నిజన్మలెత్తినా తీర్చుకోలేమని మీకు గుర్తుచేస్తూ దీని ఉపయోగాలు వివరిస్తున్నాం. వినండి, వినిపించండి.



మామిడిచెట్టు - పేర్లు

సంస్కృతంలో **ఆమ్ర, రసాల** అని, హిందీలో **ఆమ్** అని, తెలుగులో **మామిడిచెట్టు** అని, లాటిన్‌లో Mangnifera Indica ఆంగ్లంలో Mango tree అంటారు.

మామిడి - రూప గుణ ప్రభావాలు

పచ్చిమామిడికాయ వేడిపుట్టిస్తుంది. మామిడిపండు మనోహరంగా రుచికరంగా వుండి మంచిరంగును కలిగిస్తుంది. శరీరంలో రక్తాన్ని, మాంసాన్ని, బలాన్ని పెంచుతుంది. వాతరోగాలను, మలబద్ధకాన్ని పోగొడుతుంది.

మామిడిపుల్లతో - పళ్ళుతోమండి

చిగుర్లు, దంతాలు బలహీనంగా వున్నవారు మామిడిపుల్లతో రెండుపూటలా సున్నితంగా పళ్ళు తోముతూవుంటే దంతాలు, చిగుర్లు గట్టిపడతయ్. **(లేదా)** ఒకగ్లాసు నీటిలో రెండు మామిడాకులు నలగ్గొట్టివేసి సగానికి మరిగించి వడపోసి గోరువెచ్చగా ఆకషాయంతో పుక్కిలిస్తూవుంటే చిగుర్లవాపులు, నొప్పులు, నోటిపూత తగ్గిపోతయ్.

కంటిరెప్పలపై - పులిపిర్లు తగ్గుటకు

మామిడాకుల మధ్యవుండే ఈనెలు ఎండించి కాల్చి మసిచేయాలి. ఆమసిలో నీరుకలిపి ఆ మిశ్రమాన్ని పైన లేపనంచేస్తుంటే కంటిరెప్పలపైన వచ్చిన పులిపిర్లు తగ్గిపోతయ్.

మామిడాకు విస్తరిలో - భుజించండి

మామిడాకులతో కుట్టిన విస్తరిలో భోజనం చేయడం ఆరోగ్యదాయకం. ఆహారం రుచిపెరిగి శరీరంలో వేడితగ్గిపోయి వాతపిత్తకఫాలు సమస్థాయికి వస్తయ్. శరీరమంటలు, రక్తవిరేచనాలు, తగ్గిపోతయ్.

ఏడురోజుల్లో - తెల్లబట్ట తగ్గుటకు

మామిడిబెరడురసం 40గ్రా॥, కాచు5 గ్రా॥ కలిపి ఒకమోతాదుగా రెండుపూటలా ఆహారానికి గంట ముందు తాగుతుంటే వారంరోజుల్లో తెల్లబట్ట తగ్గిపోతుంది.

ఆగిన బహిష్టు - మరలా వచ్చుటకు

మామిడిచెట్టు బెరడురసం 40 గ్రా॥, తేనె 20 గ్రా॥ కలిపి పరగడుపున రోజూ తాగుతుంటే ఎంతో కాలంనుంచి ఆగిన బహిష్టుకూడా తిరిగివస్తుంది.

☆ **వయసుపెరిగినా రజస్వలకాని ఆడపిల్లలకు ఈరసం తాగిస్తుంటే తప్పక రజస్వల అవుతారు. కాగానే తాగడం ఆపాలి.**

పార్శ్వపు నొప్పి - పారిపోవుటకు

మామిడిబెరడును మంచినీటితో సానరాయిపైన అరగదీసి ఆ గంధాన్ని కణతలకు పట్టువేస్తుంటే పార్శ్వపునొప్పి తగ్గిపోతుంది.

శరీరానికి మంచిరంగు కాంతి కలుగుటకు

మామిడిబెరడుపొడి, వేపాకులపొడి, దానిమ్మ కాయల పైబెరడుపొడి, కరక్కాయలపొడి, లొద్దుగ చెక్కపొడి సమభాగాలుగా కలిపి రోజూ ఈపొడిని తగినన్ని నీటిలోకలిపి మెత్తగాపిసికి శరీరానికి నలుగు పెట్టుకొని స్నానంచేస్తూవుంటే శరీరానికి మంచి రంగు, కాంతి కలుగుతయ్.

శుక్రవృద్ధికి - చూతఫల చూర్ణం

మామిడిపిందెలు 10గ్రా॥, ఉసిరికిబెరడు10గ్రా॥, తానికాయబెరడు10గ్రా॥, శుద్ధిచేసిన గోమూత్ర శిలాజిత్ 40గ్రా॥ కలిపి నిలువ వుంచుకోవాలి. పూటకు మూడుగ్రాములపొడిని ఒకచెంచాతేనెతో కలిపి రెండుపూటలా నలభైరోజులపాటు సేవిస్తూ వుంటే శుక్రనష్టం, అతిమూత్రం హరించిపోయి వీర్యవృద్ధి బలవృద్ధి కలుగుతయ్.

చర్మం మందంగామారే-చర్మదళకుష్ఠుకు

మామిడిజీడి దంచి ఆరబెట్టినపొడి 100గ్రా॥, సైంధవలవణం పొడి 35 గ్రా॥ కలిపి వుంచుకోవాలి. పై సమస్య వున్నవారు తగినంతపొడిలో నీరు కలిపి నూరి ఆ మిశ్రమాన్ని ఒకరాగి గిన్నెలో మూడురోజులు నిలువ వుంచి పైనపూస్తూవుంటే చర్మదళ కుష్ఠు హరించిపోతుంది.

మంచివెంట్రుకలకు - మామిడిపూలతైలం

నీడలో గాలికి ఆరబెట్టిన మామిడిపూలు, కర క్కాయలబెరడు, తానికాయలబెరడు, ఉసిరికకాయల బెరడు, మద్దిచెక్క వీటిని సమానభాగాలుగా తీసు కోవాలి. వీటికి నాలుగురెట్లు మంచినీరుకలిపి ఒకటి లేక రెండురోజులునానబెట్టి నాలుగవవంతు కషాయం మిగిలేవరకు మరగబెట్టాలి. వడపోసి ఆ కషాయంతో సమంగా నువ్వులనూనెకలిపి నూనె మిగిలేవరకు మరలా మరిగించి వడపోసి నిలువచేసుకోవాలి. ఈ నూనెను రోజూ తలకు రాసుకుంటూవుంటే వెంట్రు కలు దట్టంగా, నల్లగా పొడవుగా పెరుగుతయ్.

పేనుకొరుకుడు తగ్గుటకు

మామిడిజీడి ఉసిరికకాయబెరడు సమంగా కలిపి ఆవుపాలతోనూరి ఆ మిశ్రమాన్ని పైన రుద్దతూవుంటే పేనుకొరుకుడు తగ్గి, మరలా వెంట్రుకలు మొలుస్తయ్.

ఆగని విరేచనములను - ఆపుటకు



మామిడిబెరడును పెరుగుతో మెత్తగా ముద్దలాగా నూరి ఆముద్దను బొడ్డు చుట్టు మందంగా పట్టువేస్తే ఎన్ని మందులకు తగ్గ కుండావుండే నీళ్ళ విరేచనాలైనా తగ్గిపోతయ్.

రక్త. జిగట విరేచనాలు తగ్గుటకు

మామిడిజీడి పొడి 5గ్రా॥, అరకప్పు మజ్జిగలో కలిపి రెండుపూటలా తాగుతూవుంటే దారుణమైన నెత్తురు విరేచనాలు, బంకవిరేచనాలు కడుపునొప్పి మూడురోజుల్లో తగ్గిపోతయ్.

మామిడిపిందెలతో - అతిమూత్రం అంతం

ఎండి రాలిపడిన మామిడిపిందెలను ముక్కలు చేసి ఎండించి జల్లించిన పొడి 3 గ్రా॥ పంచదార 3 గ్రా॥ కలిపి రెండుపూటలా సేవిస్తుంటే అతిమూత్రం అంతమైపోతుంది.

ప్లీహోదరం (ఎన్‌లార్జ్‌మెంట్ ఆఫ్ స్ప్లీన్)

ప్లీహముచెడిపోయి పొట్టకుండలాగా ఉబ్బు తుంది. అలాంటివారు బాగాపండిన మామిడిపండ్ల రసం ఒకకప్పులో ఒకచెంచా తేనె కలుపుకొని రెండు పూటలా తాగుతూవుంటే క్రమంగా ప్లీహోదరం తగ్గి పోతుంది.

పాదాల పగుళ్ళు తగ్గుటకు

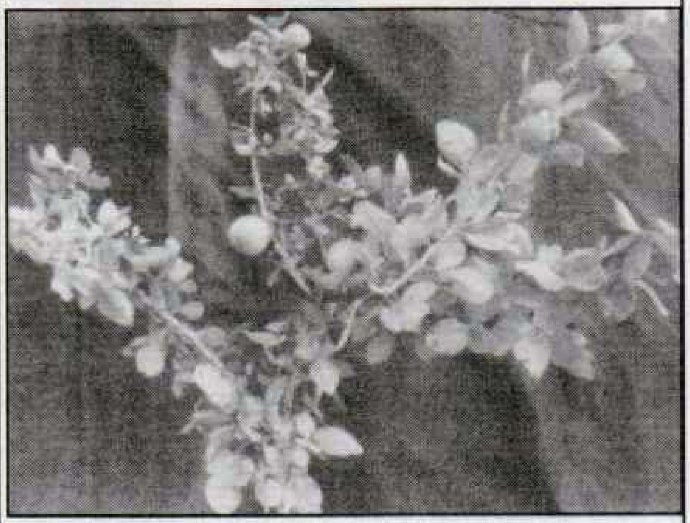
మామిడిజిగురును పగుళ్ళకు పట్టిస్తూవుంటే అతి త్వరగా పగుళ్ళు హరించిపోయి పాదాలు పద్మాలవలె సుందరంగా తయారౌతయ్.

శరీర సుగంధ పరిమళ చూర్ణం

ఎండించినమామిడిజీడిపొడి, కరక్కాయపొడి, ఉసిరికకాయపొడి సమంగా కలిపి, పూటకు రెండు గ్రాముల మోతాదుగా ఒకకప్పు గోరువెచ్చని నీటిలో కలిపి రెండుపూటలా తాగుతుంటే క్రమంగా శరీరం సుగంధంతో పరిమళిస్తుంది. దుర్వాసన పోతుంది. ✸

87. మహాశివునికి జోడు, మానవులకు తోడు - మారేడు

ప్రజలకు ఆరోగ్యాన్ని పంచుతూ ప్రజామిత్రులుగా దేశమిత్రులుగా మారాలనుకునే మహామానవతావాదులైన ఓ ప్రియపాఠకులారా! మహాశివునికి అత్యంత ప్రీతిపాత్రమైనది మారేడుచెట్టు అని మీకందరికి తెలుసు. ఈచెట్టుకొమ్మకు మూడుదళాలుంటయ్. శివునికి త్రిశూలం ఉంటుంది. అలాగే త్రినేత్రాలుంటయ్. మృత్యువును హరింపచేసే మృత్యుంజయుడుగా శివునికి ఎంతపేరుందో అలాగే మృత్యువును హరింపచేసేశక్తి ఈ మారేడులోకూడా నిండివుంది. మారేడుచెట్టు మహాత్మ్యం తెలుసుకోండి.



మారేడు చెట్టుకు - మరెన్నో పేర్లు

సంస్కృతంలో **బిల్వ, శ్రీఫలము, శ్రీవృక్షము, లక్ష్మీపత్ర** అని, హిందీలో **బేల్** అని, తెలుగులో **మారేడు, బిల్వము** అని, లాటిన్‌లో Aegle marmelos అని ఇంగ్లీషులో Boel tree అంటారు.

మారేడు చెట్టు- రూప గుణ ప్రభావాలు

మారేడువేరు మధురరసంతోకూడి త్రిదోషాలను హరిస్తుంది. సగంపండినపండు కారం, చేదు, వగరు రుచులు కలిగివుంటుంది. బాగాపండినపండు మధురంగా వుంటుంది.

చెముడుకు - చెలువైన మార్గం

మారేడుపండులోని గుజ్జుతీసి సమంగా గోమూత్రంకలిపి మెత్తగాపిసికి దానికిసమంగా నువ్వులనూనెను మేకపాలనుకూడాచేర్చి తైలం మిగిలే వరకు మరిగించి వడపోసి నిలువచేసుకోవాలి.

ఈతైలం నాలుగైదు చుక్కలు రెండుపూటలా గోరువెచ్చగా చెవులలో వేస్తూవుంటే చెముడు తప్పక హరిస్తుంది.☆ **కఫ, వాత పదార్థాలు నిషేధం.**

ఏదోషంవల్ల వచ్చిన - వాపులకైనా

మారేడాకులు దంచితీసినరసం ఒకచెంచా మోతాదుగా రెండుపూటలా గోరువెచ్చగా సేవిస్తూవుంటే వాత, పిత్త, కఫ సంబంధమైన వాపులన్నీ క్రమంగా హరించిపోతయ్. ఇంకా, మలబద్ధకం, మూలవ్యాధి, కామెర్లరోగంకూడా హరించిపోతయ్.

ఎటువంటి - ఉబ్బసములకైనా

మారేడుచెట్టు బెరడును ముక్కలుగాకొట్టి, అడుగున చిన్నరంధ్రముగల కుండలోవేసి పైనమూత మూసి సంధిబంధనంచేసి పాతాళయంత్రంద్వారా దానిఅరకుతీయాలి. ఈఅరకు మూడుచుక్కలు తమలపాకుపైన రాసి ఉదయంపూట తింటూవుంటే కొద్దిరోజుల్లోనే ఎంతతీవ్రమైన ఉబ్బసమైన హరించిపోతుంది. ☆ **కఫపదార్థాలు నిషేధం.**

సర్వవిషాలకు - బిల్వాదిమాత్రలు

మారేడువేరు, పచ్చిగావున్న తులసిగింజలు, కానుగగింజలపప్పు గ్రంథితగరం, దేవదారుచెక్క త్రిఫలాలు, త్రికటుకాలు, పసుపు, మానుపసుపు వీటిని సమభాగాలుగా తీసుకొని నలగ్గొట్టి కల్వములోవేసి మూడురోజులు ఖచ్చితముగా గేదెమూత్రంతో మెత్తగా నూరి కుంకుడుగింజలంత మాత్రలుచేసి నీడలో గాలికి బాగా ఆరబెట్టి నిలువవుంచుకోవాలి.

పాము, తేలు, కుక్క మొదలైన విష జంతువుల కాటుపడినప్పుడు రోజూ రెండు లేక మూడుపూటలా ఒకమాత్ర నీటితో లోనికి సేవించాలి. ఈమాత్రను నీటితో మెత్తగానూరి కాటుపైన పట్టువేయాలి.

అలాగే ఈమాత్రను నీటితో గంధంలాగానూరి ఆగంధాన్ని రెండుముక్కుల్లో మూడునాలుగు చుక్కలు వేస్తే అన్నీ విషాలు విరిగిపోతాయని మళయాళ ప్రాంతంలోని శాస్త్రవేత్తలు చెప్పారు.

మూత్రం - కష్టంగా మంటగా వస్తుంటే

మారేడు లేతపిందెలను పాలతోకలిపి మెత్తగానూరి వడపోసి అందులో కొంచెంచక్కెర, తేనె కలిపి రెండు పూటలా సేవిస్తూవుంటే మూత్రం ధారాళంగా మంట లేకుండా వెలువడుతుంది.

గర్భవతుల - వాంతులకు

మారేడుపండు గుజ్జును 10గ్రా॥ తీసుకొని మెత్తగా నూరి ఒకకప్పు అన్నంవార్చిన గంజిలో కలిపి రెండు పూటలా తాగుతుంటే వాంతులు తగ్గుతయ్.

పిచ్చిచేష్టలు - తగ్గుటకు

మారేడుచెట్టు మానుబెరడు 10గ్రా॥ కడిగి నలగ్గొట్టి ఒకగ్లాసునీటిలోవేసి ఒకకప్పు కషాయం మిగిలే వరకు మరగబెట్టి వడపోసి గోరువెచ్చగా రెండు పూటలా తాగిస్తుంటే మానసిక వికారాలు తగ్గిపోయి పిచ్చిచేష్టలు చేయకుండా వుంటారు.

కుష్ఠురోగములకు - మారేడు

మారేడాకులను నీడలోఆరబెట్టి మెత్తగా దంచి జల్లెడపట్టి పూటకు మూడుగ్రాముల మోతాదుగా రెండుపూటలా మంచినీటితో సేవిస్తూవుంటే క్రమంగా కుష్ఠురోగం హరించిపోతుంది.

అండవాపు - హరించుటకు

మారేడాకులరసం30గ్రా॥, మిరియాలపొడి 3గ్రా॥ కలిపి రెండుపూటలా సేవిస్తూవుంటే అండవాపు, పోటు,మలబద్దకం, కామెర్లు, ఉబ్బురోగం, మూల వ్యాధి హరించిపోతయ్.

శరీర దుర్గంధానికి - మారేడాకు

మారేడాకును మెత్తగానూరి వంటికిపూసి బాగా ఆరిపోయిన తరువాత స్నానం చేస్తూవుంటే క్రమంగా దుర్గంధం హరించిపోయి సుగంధమొస్తుంది.

ప్రవాహంలాంటి - విరేచనములకు

లేతమారేడుకాయను ముద్దలాగా దంచాలి. దానికి సమభాగం నువ్వులనుకూడా దంచి ముద్దలాగా చేయాలి. ఈరెండు ముద్దలను తగినంత పెరుగులో కలిపి అందులో తాలింపుపెట్టాలి. దీన్ని ఆహారంలాగా కొద్దికొద్దిగా సేవిస్తూవుంటే ప్రవాహంలాంటి విరేచనాలైన కట్టుకుంటయ్.



సన్నిపాతజ్వరానికి (టైపాయిడ్)

మారేడాకులు 15, రావిచెట్టు ఆకులు5, తులశాకులు 45 వీటిని నలగ్గొట్టి అరలీటరు నీటిలోవేసి పావులీటరు కషాయం మిగిలేవరకు మరిగించి దించి వడపోసి గంటగంటకు 10 గ్రా॥ చొప్పున తాగుతుంటే రెండురోజుల్లో సన్నిపాతజ్వరం హరిస్తుంది.

ఒకరోజు కాచినవి ఆరోజు వరకు సరిపోతయ్. అధికంగా అవసరంలేదు.

తలలోపేలు - హరించుటకు

మారేడువేరు గోమూత్రంతోదంచి రసంపిండి బట్టలోవడకట్టి ఆరసాన్ని తలకురాసి ఒకగంట తరువాత కుంకుడురసంతో స్నానంచేస్తుంటే పేలు హరించిపోతయ్.

మూలవ్యాధులకు - ముచ్చటైన యోగం

మారేడువేరు పైబెరడును తెచ్చి చితకగొట్టి దానికి నాలుగురెట్లు నీళ్ళుకలిపి నాలుగవవంతు కషాయం మిగిలేవరకు మరగబెట్టి వడపోసి ఆకషాయంతో రోజూ మూడుసార్లు మొలలను తడుపుతూవుంటే మొలలు హరించిపోతయ్.

నేత్రసమస్యలకు - నేర్పైనయోగం

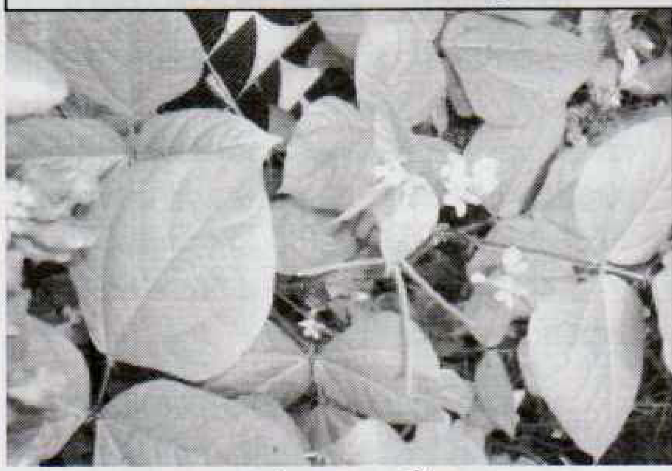
మారేడుదళములను మెత్తగా నలగ్గొట్టి బట్టలోవేసి ఆ బట్టను మూసుకున్న కండ్లపైన కట్టుకుంటూవుంటే కళ్ళసమస్యలు తీరతయ్.

బొట్టుపుండు - హరించుటకు

విషరసాయనాలతో తయారుచేసిన బొట్లు అంటించడంవల్ల నుదురుపైన పుండువస్తుంది. మారేడాకు మెత్తగానూరి లేపనంచేస్తుంటే ఆ పుండు తిరిగి రాకుండా తగ్గిపోతుంది. ✱

88. ఇనుము కన్నా మిన్న - మినుము (మినపచెట్టు)

ఆయుర్వేద బంధువులారా! మనవంటింట్లో ప్రధాన ఆహారపదార్థంగా ఎన్నోతరాలనుండి నిత్యజీవితంలో వాడుకుంటున్న మినుములగురించి మీకు వివరాలు తెలుసా? మినుములతో ఇడ్లీ, దోసెలు, గారెలు వంటి ఆహారపదార్థాలను వండుకొని తినడం మాత్రమే చాలామందికి తెలుసు. ఇతర అనారోగ్యసమస్యలకు మినుములు ఎలా ఉపయోగించుకోవాలో తెలియదు. స్త్రీలకు పురుషులకు నిండైన యౌవనదారుఢ్యాన్ని అందించడంలో మినుములు అగ్రగణ్యమైనవి. ఈ మినుముల వాడకంతోనే ప్రాచీనభారతీయులు వృద్ధాప్యంలోకూడా నవయౌవనాన్ని పొంద గలిగారు. కాబట్టి, వాటివివరాలు పూర్తిగా తెలుసుకొని మనంకూడా వాటిని ఉపయో గించుకొని అనంతశక్తిని పొందుదాం.



మినుములు - పేర్లు

సంస్కృతంలో **మాష** అని, హిందీలో **ఉడద్** అని, తెలుగులో **మినుములు** అని, లాటిన్‌లో Phaseolus Radiatus ఆంగ్లంలో Black Gram అంటారు.

మినుములు - రూప గుణ ధర్మాలు

మినుములు వేడిచేసి తరువాత ఆర్చే గుణ ముతో శరీరానికి మూత్రపిండాలకు బలం కలిగి స్తయ్. వాతరోగాలను పోగొడతయ్. బలహీనమైన వీర్యానికి వేడిని వృద్ధిని కలిగిస్తయ్. సుఖ విరే చనం చేస్తయ్. అయితే, ఇవి కొంచెం ఆలస్యంగా జీర్ణమౌతయ్ కాబట్టి మినుములతోచేసిన వంట కాలలో నెయ్యి లేదా అల్లం లేదా జీలకర కండ చక్కెరవంటి పదార్థాలను కలుపుకొని సేవిస్తూ వుంటే ఏ ఇబ్బంది కలిగించవు.

పురుషుల - లింగబలహీనతకు

హస్తప్రయోగము, గుదమైథునము, ముఖ మైథునమువంటి దురభ్యాసాలతో కృశించిన పురుషాంగానికి మెత్తటి ముద్దలాగా నూరిన మినప పిండిని పలుచగా పట్టించి పలుచనిబట్టకట్టి ఆరి పోయిన తరువాత కడుగుతూ వుండాలి. ఇలా చేస్తుంటే మర్మాంగపు నరాలలో తిరిగి సత్తువ కలిగి పునరుజ్జీవనం చెందుతుంది.

బలానికి - మినప ఆవిరికుడుములు

మెత్తగారుబ్బిన మినపపిండిని ఇడ్లీ పళ్ళేలలో వేసి ఇడ్లీలాగాగానీ లేక ఆవిరిపైన ఉడికే ఆవిరి కుడుములాగాగానీ వండుకొని దానిలో సమృద్ధిగా నేయికలిపి కండచక్కెరతోగానీ అల్లం వెల్లుల్లితో చేసినకారంపొడితోగానీ తింటుంటే 40 రోజులలో నపుంసకులకుకూడా పుంసత్వం కలుగుతుంది.

మినప సున్నిఉండలు

మినపపప్పులను వేయించి దంచి జల్లెడపట్టి ఆ పిండిలో పంచదారకానీ బెల్లంగానీ ఏదో ఒకటి కలిపి తగినంత నేయివేసి దంచి లడ్డువలె తయారు చేసి నిలువవుంచాలి. వీటినే మినుపసున్నిఉండలు అంటారు. ఈలడ్లు మేహవాతరోగాలను అణచి వేసి శరీరానికి బలాన్ని వీర్యపుష్టిని కలిగిస్తయ్.

తెల్లబొల్లిమచ్చలకు - తిరుగులేనియోగం

నల్లమినుములను నీటిలో నానబెట్టి మెత్తగా నూరి తెల్లమచ్చలపైన బాగా లేపనంచేస్తుంటే క్రమంగా బొల్లిమచ్చలు హరించిపోతయ్.

ఎక్కిళ్ళు వెంటనే తగ్గుటకు

నల్లమినుములను ముక్కలుగా నలగ్గొట్టి ఆ ముక్కలను నిప్పులపైన వేసి వాటిపొగను పీలుస్తూ వుంటే అప్పటికప్పుడే ఎక్కిళ్ళు ఆగిపోతయ్.

గ్యాస్‌వల్ల పుట్టిన - తలనొప్పికి

మినపపిండితో చేసినరొట్టెను తలపైనవేసి కదలకుండా గుడ్డతో కట్టుకట్టాలి. రెండుగంటల పాటు ఈకట్టును అలాగేవుంచితే వాతదోషం వలనపుట్టిన శిరోవేదన అంతరించిపోతుంది.

చుండ్రుతగ్గి - జుట్టుపెరుగుటకు

మినుములు, మెంతులు, ఉసిరికకాయ సమంగా కలిపి మంచినీటితో మెత్తగానూరి ఆ పలుచనిముద్దను వెంట్రుకలకు పట్టించాలి. అది బాగా ఆరిపోయినతరువాత స్నానం చేయాలి. ఇలా వారానికిరెండుసార్లు చేస్తుంటే తలలోచుండ్రు, పుండ్లు తగ్గిపోయి వెంట్రుకలకుదుళ్ళు గట్టిపడి జుట్టు బలంగా పెరుగుతుంది.

❂ కేవలం మినుములనుమాత్రమే నానబెట్టి రుబ్బి తలకుపెడుతున్నాకూడా వెంట్రుకలు దట్టంగా పెరుగుతయ్.

పేనుకొరుకుడుకు - మినుములు

మినుములు, ఇప్పపువ్వు, సైంధవలవణం, చెంగల్వకోస్టు, సారపప్పు, వీటిని సమంగా పొడులు చేసి కలిపి నిలువవుంచాలి.

రోజూ తగినంతపొడిని తేనెతోకలిపినూరి పేను కొరుకుడు వచ్చినచోట బాగా మర్దనచేయాలి. ఇలా రోజూచేస్తుంటే వారంలేక పదిరోజులలో వెంట్రుకలు ఊడినచోట తిరిగివెంట్రుకలు మొలుస్తయ్.

ఎల్లప్పుడు మత్తుగా వుండేవారికి

కొంతమంది ఎప్పుడుచూసినా నిద్రపోతున్నట్లు లేదా మత్తుపదార్థాలు సేవించినట్లు మగతగా వుంటారు. ఆవ్యాధిని తంద్రారోగమంటారు. మినుములు, సైంధవలవణం, ఆవాలు, చెంగల్వకోస్టు సమభాగాలుగా తీసుకొని మేకమూత్రంతో మెత్తగా నూరాలి.

తరువాత నూలుబట్టలో వడపోసి నాలుగు చుక్కలు రెండుముక్కుల్లోవేసి లోపలికి పీలుస్తూ వుంటే మత్తుగావుండే తంద్రారోగం హరించి పోతుంది.



మినుములతో - మేనికాంతి

మినపపప్పు, గోధుమలు, పిప్పళ్ళు, సీమఅవిసె గింజలు, వీటిని సమభాగాలుగా విడివిడిగా పొడులు చేసుకొని మొత్తం నిలువవుంచుకోవాలి.

రోజూ సాయంత్రంపూట తగినంతపొడిలో నెయ్యి కలిపి వంటికి నలుగుపెట్టుకొని ఒకగంట ఆగి స్నానంచేయాలి. ఇలాచేస్తుంటే చర్మమంతా నున్నగా కాంతివంతంగా తయారవుతుంది.

బహిష్టు ఆగిన స్త్రీలకు - ఆహారం

చాలాకాలంపాటు బహిష్టుఆగిపోయినస్త్రీలు ప్రతిరోజూ తమఆహారంలో మినుములు, నువ్వులు, పెరుగు, గంజి ఆహారంగా వాడుతూవుంటే ఈ ఆహార పదార్థాల ప్రభావంవల్ల ఆగిపోయిన బహిష్టు తిరిగి మరలావస్తుంది.

❂ మాంసాహారులైతే రోజూ పైపదార్థాలతో పాటు చేపలుకూడా తగినన్ని తింటూవుంటే బహిష్టు త్వరగావస్తుంది.

నపుంసకత్వాన్ని - తరిమికొట్టండి

మేలిరకమైన మినపపప్పు 50గ్రా॥ తీసుకొని నీళ్లలోవేసి ఒకరాత్రి నానబెట్టాలి. అలాగే వేడి నీటిలో నానబెట్టి పొట్టుతీసిన సీమబాదం గింజలు పది, నెయ్యి50గ్రా॥, పాలు400గ్రా॥, పటికబెల్లం 50గ్రా॥ తీసుకోవాలి. పై పదార్థాలలో సీమబాదం పప్పును కొంచెంపాలతో మెత్తగానూరాలి.

తరువాత అన్ని పదార్థాలను కలిపి పాయసం లాగావండి రోజూ ఉదయంపూట తినాలి. ఇలా నలభైరోజులపాటు తింటూవుంటే నపుంసకత్వం హరించిపోతుంది. ✱

89. ముచ్చటైన ఆరోగ్యానికి మూలం - మునగచెట్టు

ప్రియపాఠకా! ఎన్నోరకాల అనారోగ్య సమస్యలను ఎదురులేకుండా పరిష్కరించగల మునగచెట్టు ప్రతి ఊరిలో మనకు దొరుకుతుంది. పూర్వకాలంలో మునగాకును కూరగా వండుకొనితినడం, మునగపువ్వును పాలలో కలిపి మరిగించి తాగడం, మునగకాయలను ఇంపైన కూరగాతినడం ఇంకా మునగబెరడు, వేర్లు మొదలైన ప్రతిఅంగాన్ని అనేకవ్యాధులకు అద్భుతఔషధంగా వినియోగించుకోవడం మనఇండ్లలో అందరికి తెలిసిన ఆచారంగా వుండేది. ప్రజాహితాన్ని దేశక్షేమాన్ని కోరుతున్న మనమంతా ఈచెట్టుయొక్క దివ్య గుణాలను తిరిగి మరలా ప్రజలలోకి తీసుకువెళ్ళవలసిన అవసరముంది. అందుకే ముచ్చటైన ఈ మునగ ప్రయోజనాలను మీకు వివరిస్తున్నాం. నేర్చుకోండి. అందరికి నేర్పించండి.



మునగచెట్టుకు - పేర్లు

సంస్కృతంలో *శిగ్రు, తీక్ష్ణగంధా, శోభాంజన* అని, హిందీలో *సహింజన్, సైంజినా* అని, తెలుగులో *మునగచెట్టు* అని, లాటిన్‌లో Moringa pterygosperma అని ఇంగ్లీషులో Horse radish tree (Drum Sticks) అంటారు.

మునగ- రూప గుణ ప్రభావాలు

దీని లేతఆకుకూర వండుకొనితింటే కొంచెం చిరుచేదుగా రుచికరంగావుండి పురుషులకు వీర్యవృద్ధి చేస్తుంది. సుఖవిరేచనం కలిగిస్తుంది. స్త్రీలకు శరీరంలోని చెడునీరును తొలగిస్తుంది. బాలెంతలకు తల్లిపాలు పెంచుతుంది. నేత్రరోగాలను, వాత, పైత్య, దోషాలను, విషాలను హరించివేస్తుంది. దీనిఆకురసం వాతవ్యాధులను పోగొడుతుంది.

గడ్డలకు

దీని ఆకు మెత్తగానూరి గడ్డలపైనకడితే వాటిని త్వరగా పాకానికి తెచ్చి పగులకొడుతుంది.

గాయాలకు, దెబ్బలకు

మునగాకు, వసకొమ్ము, వాము సమంగా కలిపిదంచి నూనెలో ఉడకబెట్టి గాయాలకు, దెబ్బలకు కడితే అవి మానిపోతయ్.

పిల్లల అజీర్ణ సమస్యలకు

మునగాకును దంచితీసినరసం పిల్లల వయసును బట్టి అయిదారుచుక్కలనుండి అరచెంచావరకు తీసుకొని చిటికెడు ఉప్పుపొడి కలిపి తాగిస్తూవుంటే అజీర్ణం హరించిపోయి ఆహారం బాగా జీర్ణమౌతుంది.

తలదిమ్ము - తక్షణమే తగ్గుటకు

మునగాకును దంచి రసంతీసి ఆరసంలో కొద్దిగా మిరియాలపొడి కలిపి ఆమిశ్రమాన్ని నుదురుపైన, మెడపైన పట్టువేస్తుంటే తలదిమ్ము మెడలనొప్పులు తలప్రక్కకు తిప్పనీయకపోవడంవంటి సమస్యలు నివారించబడతయ్.

వృషణాలవాపు (బుడ్డ) హరించుటకు

మునగాకులను కొంచెం నలగ్గొట్టి బాండీలోవేసి కొంచెం వంటాముదముతో దోరగా వేయించి ఆ ఆకును బట్టలోవేసి గోరువెచ్చగా వృషణాలపైన నిద్రించేముందు కట్టుకట్టుకొని ఉదయం తీసివేస్తూంటే క్రమంగా బుడ్డ తగ్గిపోతుంది.

నొప్పితో కూడిన మొలలకు

మునగాకులను నలగగొట్టి నీటిలోవేచి కాచి ఆ ఆవిరిని మొలలకు పడుతూవుంటే మొలలనొప్పి అప్పుడే తగ్గిపోతుంది.

పురుషులకు - మునగపూల ప్రయోగం

ఒకగ్లాసుపాలలో పిడికెడు మునగపూలువేసి మూడుపొంగులు వచ్చేవరకు మరిగించి దించి వడపోసి ఒకచెంచా కండచక్కెరపొడి కలిపి రోజూ పరగడుపున తాగుతూవుంటే 40 రోజుల్లో అనూహ్యమైన మగతనం, దేహదారుఢ్యం కలుగుతయ్.

చెవినొప్పికి - చెలువైనయోగం

మునగచెక్క దంచితీసినరసం వడపోసి దానిలో కొంచెంతేనె, నువ్వులనూనె, చిటికెడు సైంధవలవణం కలిపి బట్టలో వడపోసి చెవులలో నాలుగైదు చుక్కలు పిండితే తక్షణమే చెవిశూల హరించిపోతుంది.

ఎక్కిళ్ళు వస్తే - ఊపిరి అందకపోతే?

మునగాకులను మంచినీటిలోవేసి కాచి వడపోసిన కషాయం గోరువెచ్చగా ఇస్తుంటే ఎక్కిళ్ళు తగ్గిపోయి శ్వాస సులువుగా అందుతుంది.

మూత్రపిండాలరాళ్ళకు -మధుమేహానికి

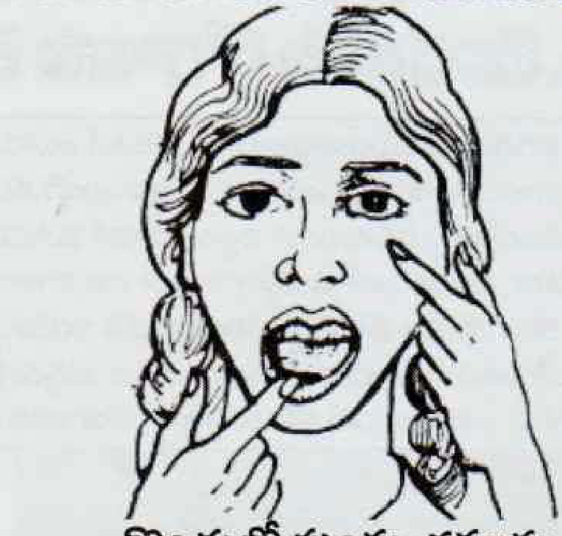
మునగవేరును కడిగి, ఆరబెట్టి సానరాయిపైన మంచినీటితో అరగదీసి ఆగంధాన్ని గోరువెచ్చగాచేసి 10 గ్రా॥ మోతాదుగా లోనికి వాడుతూవుంటే మూత్ర పిండాలలోరాళ్ళు కరిగిపోవడమేకాక, చక్కెరరోగం కూడా శమిస్తుంది.

ప్లీహోదరమునకు (ఎన్‌లార్జ్‌మెంట్ ఆఫ్ స్ప్లీన్)

మునగచెట్టుబెరడు 20 గ్రా॥ అరలీటరు నీటిలో వేసి పావులీటరు కషాయానికి మరగబెట్టి వడపోసి అందులో దోరగావేయించిన చిత్రమూలంపొడి 1 గ్రా॥, పిప్పలిచూర్ణం 2గ్రా॥, సైంధవలవణం 3 గ్రా॥, కలిపి తాగుతూవుంటే కుండలాగా ఎత్తుగా ఉబ్బిపోయిన ప్లీహోదరం శమించిపోతుంది.

శరీరంలోపల, పైన - అపక్వగ్రంథులకు

ఎర్రమునగఆకులను కూరగాతింటూ, నీటితో మెత్తగానూరి పైనలేపనంచేస్తూ ఆ ఆకులతో తయారు చేసిన కషాయాన్ని మూడుపూటలా కొద్దికొద్దిగా సేవిస్తుంటే క్రమంగా అపక్వమైన గడ్డలు గ్రంథులు ఖచ్చితముగా కరిగిపోతయ్. క్యాన్సర్ గడ్డలకు కూడా ఇదేపద్ధతిని అనుసరించాలని మహర్షులు సెలవిచ్చారు.



గొంతులో పుండ్లు, గడ్డలకు

మునగవిత్తులను కడిగి, ఆరబెట్టి, దంచి జల్లెడపట్టి పలుచనిబట్టలో వస్త్రఘాళితం చేసిన అతిమెత్తని పొడి రెండుపూటలా ముక్కుద్వారా చిటికెడుపొడి నశ్యం లాగా పీలుస్తూవుంటే గొంతుగడ్డలు కరిగిపోతయ్.

తలనొప్పి - తక్షణమే తగ్గుటకు

మునగచెక్కరసంలో కొద్దిగా బెల్లం కలిపి కరిగించి బట్టలో వడపోసిమూడుమూడుచుక్కలు ముక్కుల్లో వేసి పీలిస్తే నొప్పి వెంటనే తగ్గిపోతుంది.

మూర్ఛ, అపస్మారం - హరించుటకు

మునగవేరు పైబెరడుతెచ్చి కడిగి ఆరబెట్టి దంచి పొడిచేసి పూటకు రెండుగ్రాముల మోతాదుగా ఒకచెంచా తేనె కలిపి తింటూవుంటే మూర్ఛ, అపస్మారం హరించిపోతయ్.

సర్వనేత్రవ్యాధులకు - చక్కనిమార్గం

దేశవాళీ మునగచెట్టునుండి లేతచిగుర్లను తీసి చేతితోనలిపి ఒకబొట్టు రసంతీసి దానిలో ఒకబొట్టు పరిశుభ్రమైన తేనెచుక్కవేసి రంగరించి నిద్రించే ముందు కందిబద్దంత కళ్ళలో పెట్టుకుంటూవుంటే వాత, పిత్త, కఫ సంబంధమైన సర్వనేత్రరోగాలు శీఘ్రముగా హరించిపోతాయని సమస్త ఆయుర్వేద మహర్షులు నిర్ధారించారు.

☆ ఇది కళ్ళకుపెట్టగానే కొద్దిసేపు కళ్ళలో **మంటపుడుతుంది. ఆతరువాత చల్లబడుతుంది. నేత్ర రోగులు పైనతెలిపిన విధానాన్ని తూ.చ. తప్పకుండా ముందుగా పెసరబద్దంత అలవాటు చేసుకొని తరువాత కందిబద్దంత పెట్టుకోవాలి.** ✱

90. మొదలంట రోగాలను తెగనరికే వీరాంగి - ముల్లంగి

ఓ భరతమాత ముద్దుబిడ్డలారా! మనంతినే ఆహారపదార్థాలలో మహాఔషధశక్తులు నిండివున్న ముల్లంగిని మీరెప్పుడూ మరచిపోవద్దు. ఎందుకంటే ఈముల్లంగి తలనుండి పాదాలవరకు వచ్చే సమస్తరోగాలను సర్వనాశనం చేయడంలోదిట్ట. దీనిగురించి వర్ణించడానికి మానవజీవితం సరిపోదని దీన్నిఇగురుకూరలాగా, పులుసు కూరలాగా, సాంబారులో ముక్కల్లాగా ఇలా వివిధరకాల ఆహార పదార్థాల రూపంలో విరివిగా వాడుకుంటూ ఏ వ్యాధి కలుగకుండా హాయిగా జీవించవచ్చని ఆయుర్వేదమహర్షులు సిద్ధాంతీకరించారు. మనతెలుగునాట ముల్లంగి ఉపయోగం బాగా తక్కువగా వుంది. ఇప్పుడు దీని గొప్పతనం తెలుసుకుంటున్నారుకాబట్టి ఇక ముందు ముల్లంగిని ఎక్కువగా వాడుకోగలరని బాగుపడగలరని విశ్వసిస్తున్నాం.



ముల్లంగి- పేర్లు

సంస్కృతంలో *దీర్ఘమూలక, మహాకంద* అని, హిందీలో **మూలీ** అని, తెలుగులో **ముల్లంగిదుంప** అని, లాటిన్‌లో Raphanus satlvus ఆంగ్లంలో Raddish అంటారు.

ముల్లంగి - రూప గుణ ప్రభావాలు

ఇది కారపురుచితో వేడిచేసే తీక్షణ స్వభావం కలిగి వుంటుంది. కడుపులోని ఆమ్లదోషాన్ని ఇంకా త్రిదోషాలను కూడా హరించివేస్తుంది.

బొల్లిమచ్చలకు - ముల్లంగి గింజలు

ముల్లంగి గింజలను ఉత్తరేణి ఆకురసంతో కలిపి మెత్తగా నూరి పైన లేపనం చేస్తుంటే క్రమంగా బొల్లిమచ్చలు హరించిపోతయ్.

చెవిపోటుకు - ముల్లంగిరసం

ముల్లంగి దుంపనుదంచి తీసినరసం కొంచెం వేడిచేసి నాలుగైదుచుక్కలు చెవులలో వేస్తుంటే చెవి పోటు తగ్గిపోతుంది.

ఉబ్బురోగానికి - ముల్లంగికూర

శరీరమంతా చెడునీరుపట్టి ఉబ్బిపోయి, చర్మంపై నొక్కితే గుంటలుపడుతూ వున్నవాళ్ళు రోజూ ముల్లంగి కూరను వండుకొని కొద్దిరోజులపాటు తింటూంటే ఉబ్బురోగం తగ్గిపోతుంది.

పంటిరోగాలకు - ముల్లంగి

ముల్లంగిదుంపల ముక్కలపై కొంచెం మిరియాల పొడి, కొంచెంఉప్పుచల్లి వాటిని తింటూవుంటే పళ్ళు చిగుర్లు గట్టిపడి చీము, నెత్తురుకారడం తగ్గి పోతుంది.

దగ్గు తగ్గుటకు - ముల్లంగిపాకం

ముల్లంగిరసం 100గ్రా॥, పంచదార 200 గ్రా॥ కలిపి చిన్నమంటపైన లేతపాకం వచ్చేవరకు మరిగించి దించి నిలువచేసుకోవాలి.

రోజూ రెండు పూటలా ఆహారానికి గంటముందు ఒకచెంచాపాకం ఒకకప్పు వేడినీటిలో కలుపుకొని తాగుతూవుంటే దగ్గు తగ్గిపోతుంది.

పొట్టలో పురుగులకు - ముల్లంగి

ముల్లంగిఆకుగానీ, దుంపగానీ లేక వాటిరసం గానీ వయసునుబట్టి రాత్రి నిద్రించేముందు పావు కప్పునుండి ఒకకప్పువరకు సేవిస్తూవుంటే కడుపులోని క్రిములు హరించిపోతయ్.

మేహపాడలకు,మేహపుండ్లకు - ముల్లంగి

పాదాల పైభాగాన చీలమండలవద్ద మోచేతివద్ద మేహప్రకోపంవల్ల మేహపాడలు మేహపుండ్లు ఏర్పడ తయ్. అవిపుట్టినచోట చర్మంనల్లగా మందంగా తయారై తట్టుకోలేనంత తీట పుడుతుంది.

అలాంటివారు ముల్లంగి రసాన్ని రోజూ పూటకు అరకప్పు మోతాదుగా లోపలికి సేవించాలి. దానితో పాటు ముల్లంగిగింజలను నిమ్మపండురసంతో మెత్తగా గంధంలాగానూరి ఆమిశ్రమాన్ని మేహపాడలపైన, మేహపుండ్లపైన లేపనంచేస్తుంటే క్రమంగా అతి భయంకరమైనమేహపుండ్లు పూర్తిగా హరించిపోతయ్.

మూత్రపిండరాళ్ళకు - ముల్లంగిరసం

ఆకులుతీసిన ముల్లంగికాడను దంచిరసంతీసి ఒకకప్పు మోతాదుగా ఒకచెంచాతేనెకలిపి రెండు పూటాలా తాగుతుంటే మూత్రకోశంలోని రాళ్ళు ముక్కలుముక్కలై మూత్రంగుండా పడిపోతయ్.

❋ అంతేగాక, ఈరసం తాగడంవల్ల మూత్ర బంధం విడివడి మూత్రం ధారాళంగా జారీ అవు తుంది.

❋ క్రమంగా మధుమేహం, అతిమూత్రం కూడా తగ్గుతయ్.

కామెర్లరోగానికి - ముల్లంగి

అప్పుడప్పుడు ముల్లంగికూరను తినేవారికి అసలు కామెర్లరోగం రాదు. ఎప్పటికీ లివర్ దెబ్బతినదు. ముల్లంగిఆకురసం పావుకప్పు, ఒకచెంచా చక్కెర కలిపి తాగుతూవుంటే సుఖవిరేచనమై కామెర్లు తగ్గి పోతయ్.

(లేక) ముల్లంగి ఆకురసాన్ని మూడుచుక్కలు ముక్కుల్లోవేస్తే దీనివల్ల పసిరికలు తగ్గడమే కాక కంటి పసుపురంగు కూడా తగ్గిపోతుంది.

పురుషాంగబలానికి - ముల్లంగి

ముల్లంగిగింజలనుండి తైలంతీసి ఆతైలాన్ని అంగంపైన మూడునాలుగుచుక్కలు రోజు లేపనం చేస్తుంటే అంగబలహీనతతగ్గి లేపనశక్తి పెరుగు తుంది.

ఆగిన బహిష్టుకు - ముల్లంగి

ముల్లంగిదుంపలను ఎండబెట్టి నిలువ వుంచు కోవాలి. ఒకదుంపను ముక్కలుచేసి అరలీటరు మంచి నీటిలోవేసి అర్ధపావులీటరు కషాయం మిగిలేవరకు మరగబెట్టి వడపోసి కొంచెం చక్కెరకలిపి పరగడుపున తాగుతుంటే ఆగిన బహిష్టు తిరిగివస్తుంది.

ఏ తేలుకాటుకైనా - ముల్లంగి

తేళ్ళలో అనేకరకాల జాతులున్నయ్. వాటిల్లో కొన్నితేళ్ళవిషం ప్రాణాంతకంగా వుంటుంది. అలాంటి ఏతేలుకుట్టినా వెంటనే ముల్లంగిదుంపను దంచి రసం తీసి కొంచెంఉప్పు కలిపి కాటుపైనపోసి ఆముద్దను పైనవేసి కట్టుకట్టాలి. మరుక్షణమే విషం విరిగిపోయి బాధ తగ్గిపోతుంది.



కీళ్ళనొప్పులకు - ముల్లంగి

ముల్లంగిగింజలను పొడిచేసి సమంగా పటిక బెల్లంపొడి కలిపి నిలువవుంచుకొని రెండుపూటలా పావుచెంచా మోతాదుగా మంచినీటితో సేవిస్తూవుంటే కీళ్ళనొప్పులు క్రమంగా తగ్గిపోతయ్.

ముద్దులొలికే ముఖానికి - ముల్లంగి

రోజూ రాత్రి నిదురించేముందు మెత్తగా నూరిన ముల్లంగి పైతోలును ముఖానికి లేపనం చేసి ఉదయం పూట గోరువెచ్చని నీటితో కడుగుతూవుంటే ముఖ ముపై వచ్చిన నల్లని తెల్లని ఎర్రనిమచ్చలు మొటిమలు ముడతలు తగ్గిపోయి ముఖం ముద్దుగా తయారవు తుంది.

కొత్తగా వచ్చిన బట్టతలకు - ముల్లంగి

ఎవరికైనా వెంట్రుకలు ఊడిపోయి తిరిగి మరలా మొలవకుండా అప్పుడే బట్టతలగా మారుతూవున్న పరిస్థితిలో రోజూరాత్రి నిద్రించేముందు చిన్న ముల్లంగిముక్కను తీసుకొని వెంట్రుకలుపోయిన చోట బాగా రుద్ది ఉదయంపూట కడుగుతూవుండాలి.

ఇలా చేస్తూవుంటే క్రమంగా వెంట్రుకలు పోయిన చోట తిరిగి సమృద్ధిగా వెంట్రుకలు ఉత్పన్నమై బట్టతల మాయమైపోతుంది.

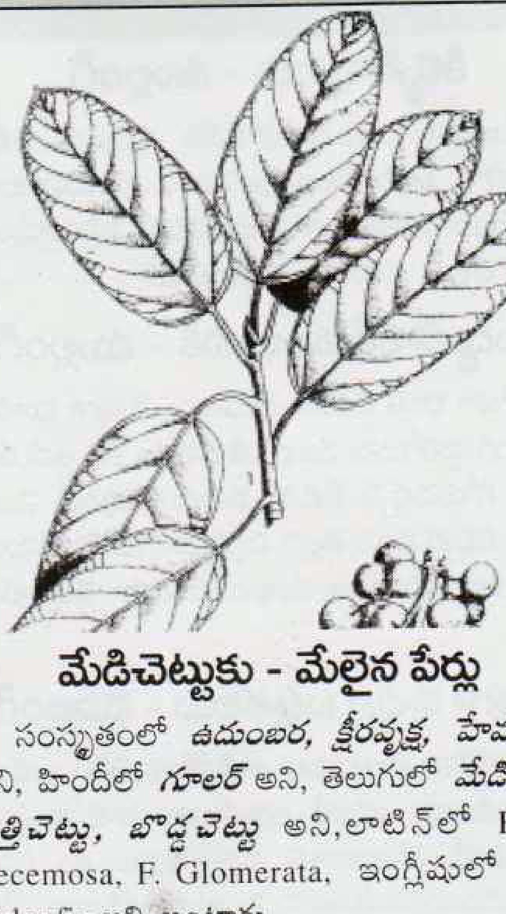
పిచ్చికుక్క కాటుకు - ముల్లంగి ఆకు

పిచ్చికుక్క కరచినవెంటనే ఏమాత్రం ఆలస్యం చేయకుండా ముల్లంగిఆకుతెచ్చి నలగ్గొట్టి ఆముద్దను కాటుపైనవేసి కట్టుకట్టాలి.

దీనివల్ల కుక్కవిషం శరీరంలోకి ఎక్కకుండా అక్కడే హరించిపోతుంది. ✸

91. వేడిరోగాలను ఓడించే - మేడిచెట్టు

ప్రియభారతా! ప్రియాతిప్రియమైన ఓ భారతీ! అనాదిగా మనదేశంలో మేడిచెట్టును ఔదుంబర వృక్షమని, దత్తాత్రేయవృక్షమని పూజించే ఆచారం ఉందని మీకుతెలుసా? చాలా దేవాలయాల్లో మేడిచెట్లను పెంచడం, భక్తులచేత పూజలు జరిపించడం తరతరాల సంప్రదాయం. ఇది మూఢనమ్మకమని అశాస్త్రీయమని ఏ పరిశోధనా చేయకుండానే అనేకమంది మూర్ఖ మేధావులు విమర్శిస్తున్నారు. మన ప్రాచీనులు, మన మహర్షులు మూర్ఖులుకారు. భావిభారతజాతి భాగ్యోదయంకోసం వారిజీవితాలను ఫణంగాపెట్టిన మహాత్ములు. కాబట్టి, మేడిచెట్లను కొమ్మలు నాటడంద్వారా పెంచడం చాలా సులువుకాబట్టి విస్తృతంగా మీప్రాంతాలలో పెంచుతూ వాటి ఉపయోగాలను అందరికి పంచుతూ మీజీవితాలను తరింపచేసుకోండి. తల్లిభారతికి పునరుజ్జీవనాన్ని కలిగించండి.



మేడిచెట్టుకు - మేలైన పేర్లు

సంస్కృతంలో *ఉదుంబర, క్షీరవృక్ష, హేమదుగ్ధ* అని, హిందీలో *గూలర్* అని, తెలుగులో *మేడిచెట్టు, అత్తిచెట్టు, బొడ్డచెట్టు* అని, లాటిన్‌లో Ficus Recemosa, F. Glomerata, ఇంగ్లీషులో The Gular fig అని అంటారు.

మేడిచెట్టు - రూప గుణ ప్రభావాలు

ఇది ముఖ్యంగా వగరు రుచిని కలిగివుంటుంది. స్త్రీల యోనిరోగాలను, వ్రణాలను, సర్పిని, ఉబ్బును, అతిసారాన్ని, ప్రమేహాల్ని, రక్తపైత్యాన్ని, అతి మూత్రాన్ని, విరేచనాలను, హరించివేస్తుంది.

పైత్యరోగములకు

మేడిచెట్టు లేతఆకులపొడి అరచెంచానుండి చెంచా మోతాదుగా తేనెతోకలిపి రెండుపూటలా సేవిస్తూ వుంటే పైత్యరోగాలు అణగిపోతయ్.

కంతులు, గవదబిళ్లలు

శరీరంపైన కంతులు వచ్చినా, లేక చంపలపైన గవదబిళ్ళలు బాధిస్తూవున్నా వెంటనే మేడిచెట్టు దగ్గరకుపోయి మనస్ఫూర్తిగా నమస్కరించి మీబాధ చెప్పి తరువాత చెట్టుకు గాటుపెట్టి ఆపాలను బిళ్ళలపైన కంతులపైన దట్టంగాపూసి వాటిపైన దూది అంటించాలి. ఇలాచేస్తూవుంటే కంతులుకరిగి పోతయ్. గవదబిళ్ళలు రెండులేక మూడుసార్లకే తగ్గిపోతయ్.

స్త్రీల కుసుమ రోగములకు

మేడిపండ్లను మెత్తగారుబ్బి బట్టలో రసంపిండి ఆరసం 20 గ్రా॥, తేనె 10 గ్రా॥ కలిపి రెండుపూటలా సేవిస్తూ, పాలు, పంచదార కలిపిన భోజనం మాత్రమే చేస్తూవుంటే వారంరోజుల్లో కుసుమరోగాలు హరించి పోతయ్.

అతిదాహం కలిగితే

మేడిపండ్లరసంగానీ, కషాయంగానీ కండచక్కెర కలిపి సేవిస్తూవుంటే ఎంతతీవ్రమైన దాహమైనా తగ్గిపోతుంది.

నోటిపూతకు

మేడిచెక్కను దంచి రసంతీసి వడపోసి దాన్నినోట్లో పోసుకొని రెండుపూటలా పుక్కిలిబట్టి పదినిమిషాల తరువాత వూసివేస్తూవుంటే నోటిపూత తగ్గిపోతుంది.

స్త్రీల సుఖ ప్రసవమునకు

మేడిచెట్టువేరును నీటితో అరగదీసి ఆ గంధాన్ని అరికాళ్ళకు పట్టిస్తే ప్రసవించలేని స్త్రీ, సుఖంగా ప్రసవిస్తుంది.

ఔదుంబర - మణిధారణ

మేడిచెట్టుకు పూజచేసి విధిప్రకారంగా దానివేరు చిన్నముక్కను తెచ్చుకొని పసుపు కుంకుమచల్లి గాలికిఆరబెట్టి అది ఎండినతరువాత దాన్ని వెండి లేక రాగి తాయెత్తులో వుంచి మెడలోగానీ, మొలలోగానీ ధరించాలి.

దీనివలన మానసిక బలహీనత తగ్గిపోయి క్రమంగా ధైర్యం కలుగుతుంది.

ధననష్టం కలిగినవారికి మానసికశాంతి కలిగి తిరిగి ధనాన్ని సంపాదించగలుగుతారు. దీని ధారణతో తేజస్సుకూడా సంక్రమిస్తుందని మనవేదాలలో చెప్పబడింది.

స్త్రీల అతిరక్తస్రావానికి

మేడిపండ్లు ముక్కలుగా కోసి ఆరబెట్టి పొడిచేసినవి 100 గ్రా॥ పటికబెల్లంపొడి 100 గ్రా॥, తేనె 50 గ్రా॥ మొత్తం కలిపి నిలువ వుంచుకొని పూటకు 10 గ్రా॥ చొప్పున రెండు లేక మూడుపూటలా అవసరాన్ని బట్టి సేవిస్తూవుంటే అతిరక్తస్రావం ఆగిపోతుంది.

పెట్టుమందుకుకు విరుగుడు

బ్రహ్మమేడిచెక్క 30 గ్రా॥ నలగ్గొట్టి అరలీటరు నీటిలో వేసి సగం మిగిలేవరకు మరగబెట్టి వడకట్టి గోరువెచ్చగా ఉదయం పరగడుపున తాగితే కొద్ది సేపటిలో వాంతిజరిగి ఆవాంతిలోనే పెట్టుడుమందు పడిపోతుంది. తరువాత, గోధుమనూకతో కాచిన జావను ఆహారంగా ఇవ్వాలి.

స్త్రీల యోని బిగువుకు

మేడికాయలు మోదుగపువ్వు సమంగా కలిపి కొంచెం నువ్వులనూనెతో అతిమెత్తగా నూరి కొంచెం తేనె కలిపి రాత్రిపూట యోనికి లేపనం చేసుకొంటూ వుంటే క్రమంగా బిగువుగా మారుతుంది.

పురుషుల వీర్యబలానికి

మేడిచెట్టుబెరడు పొడి మర్రిచిగుర్లపొడి సమంగా పటికబెల్లంపొడి కలిపి పూటకు పదిగ్రాముల మోతాదుగా రెండుపూటలా తిని ఒకకప్పు వేడిపాలు తాగుతూవుంటే వీర్యనష్టం హరించి వీర్యం పెరుగు లాగా గట్టిపడి స్తంభనశక్తికూడా కలుగుతుంది.



ముసలితనానికి విరుగుడు

మేడిపండ్లలోని గింజలుతీసి ఎండబెట్టి మెత్తగా చూర్ణం కొట్టాలి. ఆచూర్ణాన్ని పూటకు 3 గ్రాముల మోతాదుగా నిమ్మకాయంత ఆవువెన్నలో కలుపుకొని రెండుపూటలా ఆహారానికి రెండుగంటలముందు సేవిస్తూవుంటే ముసలితనపు లక్షణాలు తొలగిపోయి పడుచుదనపు లక్షణాలు పరుగెత్తుకొంటూవస్తయ్.

పాండురోగం, ఉబ్బురోగం

బ్రహ్మమేడికాయలు 20 గ్రా॥, మిరియాలు 10 గ్రా॥ నలగ్గొట్టి అరలీటరు నీటిలోవేసి పావులీటరు కషాయం మిగిలేవరకు మరిగించి దించి వడపోసి అందులో ఒకచెంచా చక్కెరకలిపి ఇలా రెండుపూటలా సేవిస్తూవుంటే మలమూత్రాలు సాఫీగా జారీ అవుతూ శరీరంలోని చెడునీరంతా విసర్జింపబడి కాలేయానికి ప్లీహానికి బలంకలిగి రక్తవృద్ధి అవుతుంది.

గర్భస్రావం కలుగకుండా

ఒకగ్లాసు నీటిలో మేడిచెక్క 50 గ్రా॥లు నలగగొట్టి వేసి ఒకకప్పు కషాయం మిగిలేవరకు మరగబెట్టిదించి వడపోసి అందులో ఒకచెంచా బార్లీగింజలపొడి ఒక చెంచా పటికబెల్లంపొడి కలుపుకొని ఈ విధంగా రెండుపూటలా తింటూవుంటే గర్భస్రావం కలుగదు.

కుష్ఠు, బొల్లివ్యాధులకు

బ్రహ్మమేడి వేరుపైబెరడు 20 గ్రా॥, తానికాయ చెట్టు పైబెరడు 20 గ్రా॥, అరలీటరు మంచినీటిలో వేసి పావులీటరు మిగిలేవరకు మరగబెట్టాలి. తరువాత దించి వడపోసి అందులో బావంచాల పొడి 5 గ్రా॥ పాతబెల్లం 20 గ్రా॥ కలిపి రెండుపూటలా ఆరునెలలు సేవిస్తే కుష్ఠు, బొల్లి వ్యాధులు హరించి పోతయ్. ✸

92 ముదిమిని, రోగాన్ని మొదలంటా పెరికివేసే - మోదుగచెట్టు

ప్రియబాంధవులారా! ఎర్రని పువ్వులతో మహాయోధుడిలాగా శక్తివంతమైనస్వరూపంతో కనిపించే మోదుగచెట్టును మీ ప్రాంతాలలో చూసేవుంటారు. కాని దానిఉపయోగాలు మీకు తెలియవనే చెప్పవచ్చు. భారతదేశంలో ఆరోగ్య సంరక్షణార్థం, పర్యావరణపరిరక్షణార్థం ఆదికాలంలో మొదలైన యజ్ఞయాగాలు ఈ మోదుగ చెట్టునుండే ప్రారంభమైనవి. పవిత్రయజ్ఞాలలో మోదుగ ప్రధాన ద్రవ్యంగా ఉపయోగించేవారు. మోదుగ లేతఆకులు, ముదురాకులు, పువ్వులు, కాయలు, కాండంపైబెరడు వేర్లపైబెరడు ఈసర్వాంగాలు సర్వరోగసంహరణాలు ముదిమిని రోగాన్ని మరణాన్నికూడా జయించి చిరాయువును అందించగల అమృతశక్తి ఈమోదుగచెట్టులో అణువణువునా దాగివుంది. దీనిఉపయోగాలు తెలుసుకుందాం. అందరికీ తెలియజేద్దాం......



మోదుగ- పేర్లు

సంస్కృతంలో *ఫలాశ, యాజ్ఞిక, కింశుక* అని, హిందీలో **ఫలాశ్** అని, తెలుగులో మోదుగచెట్టు అని, లాటిన్‌లో Buteafrondosa అంటారు.

మోదుగచెట్టు - రూప గుణ ప్రభావాలు

దీని చెక్కరసం లేక కషాయం కారం చేదు వగరు రుచులతో కూడివుంటుంది. క్రిములను, ప్లీహరోగాలను, మూలరోగాలను, వాతశ్లేష్మాలను, యోనివ్యాధులను హరించివేస్తుంది.

మోదుగాకు విస్తరిలో - భోజనం

మన తెలుగునాట మోదుగవిస్తర్లు ఉపయోగించడం ఎప్పటినుండో వాడుకలోవుంది. ఈవిస్తరిలో భోజనంచేస్తే వాతరోగాలు కఫరోగాలు హరించిపోతయ్. కడుపులోగడ్డలు, రక్తంలోవేడి, పైత్యం అణగిపోతయ్. జఠరాగ్ని పెరిగి సుఖవిరేచనం అవుతుంది.

అండవృద్ధి - అణగిపోవుటకు

మోదుగపూలను బట్టలోవేసి అవి వృషణాలకు తగిలేటట్లుగా గోచిగుడ్డ కట్టుకుంటూవుంటే అండవృద్ధి అద్భుతంగా తగ్గిపోతుంది.

మృత్యువును జయించుటకు

తెల్లమోదుగచెట్టు ఆకులు, పూలు. పైబెరడు, వేరుపైబెరడు, కాయలు వీటిని సమానభాగాలుగా చూర్ణాలు చేసుకొని కలిపివుంచుకోవాలి. ముందుగా ఉదరాన్ని శుద్ధిచేసుకొని ఈచూర్ణాన్ని ఒకచెంచా మోతాదుగా ఒకచెంచా మంచితేనెతో కలిపి పరగడుపున సేవిస్తూవుంటే సర్వవ్యాధులు సంహారమై మృత్యుంజయత్వం కలుగుతుంది.

మోదుగతో - ముచ్చటైనసంతానం

సంతానంకావలసిన స్త్రీలు బహిష్టుస్నానం చేసిన రోజున లేతమోదుగాకు ఒకటితెచ్చి దాన్ని మెత్తగా దంచి ఒకకప్పు నాటుఆవుపాలలో కలుపుకొని పరగడుపున సేవించి ఆతరువాత భర్తతోసంభోగం జరుపుతూవుంటే సంతానప్రాప్తి కలుగుతుంది.

ముట్టునొప్పికి - మోదుగగింజలపొడి

మోదుగగింజలను దంచి జల్లించి నిలువ వుంచుకోవాలి. ఈచూర్ణం ఒకగ్రాము మాత్రమే తీసుకొని అయిదుగ్రాముల బెల్లంతోకలిపినూరి పరగడుపున తింటూవుంటే ముట్టునొప్పి తగ్గిపోతుంది.

స్త్రీలకు మూత్రం - బంధించబడితే

లోపలకు : మోదుగపూలపొడి 3 గ్రా॥, కండచక్కెర 10గ్రా॥ కలిపి పావులీటరు నీటిలోవేసి పూటకు ఒక మోతాదుగా మూడుసార్లు తాగుతూవుంటే బిగించిన మూత్రం విడివడి ధారాళంగా బయటకువస్తుంది.

పైకి : మోదుగపువ్వులను మంచినీటితో మెత్తగా ముద్దలాగానూరి ఆముద్దను బొడ్డుచుట్టూ పొట్టపైన పట్టించాలి. ఇలాచేస్తే అయిదారు నిమిషాలలోనే మూత్రం ధారాళంగా బయటకు వస్తుంది.

వీర్యవృద్ధికి - వీర్యస్తంభనకు

మోదుగగింజలను నానబెట్టి మెల్లగా పైపొట్టుతీసి ఆరబెట్టి దంచి పొడిచేయాలి. అదేవిధంగా చింత గింజలను తుమ్మగింజలనుకూడా నీటిలో నానబెట్టి పైపొట్టు తీసివేయాలి. ఈమూడు గింజలపప్పులను సమభాగాలుగా ఎండించి దంచి పొడిచేసి దానికి సమంగా కండచక్కెరపొడి కలిపి నిలువవుంచుకోవాలి.

రోజూ రెండుపూటలా పూటకు ఆరుగ్రాముల మోతాదుగా మంచినీటితో సేవిస్తుంటే అపారమైన వీర్యవృద్ధి, అంతులేని వీర్యస్తంభన కలుగుతయ్.

శీఘ్రస్కలన దోషానికి - మోదుగచిగుర్లు

మోదుగచిగుర్లు 70గ్రా॥, పాతబెల్లం10గ్రా॥ ఈ తూకంప్రకారం కలుపుకొని రోటిలోవేసి మెత్తగాదంచి కుంకుడుగింజలంత మాత్రలుచేసి నీడలో గాలికి బాగా ఎండబెట్టి నిలువచేసుకోవాలి.

రోజూ రెండు పూటలా ఒకగోలీ మంచినీటితో వేసుకొని ఒకకప్పు పాలు తాగుతుంటే శీఘ్రస్కలనం హరించి వీర్యస్తంభన కలుగుతుంది.

మూలవ్యాధికి - మోదుగగింజలు

మోదుగగింజలను మంచినీటితో మెత్తగానూరి కుంకుడుగింజలంత మాత్రలుచేసి గాలికి ఆరబెట్టి నిలువచేసుకొని రెండుపూటలా ఒక్కొక్కమాత్ర మంచి నీటితో సేవిస్తుంటే మూలవ్యాధి మూలంతో సహా హరించిపోతుంది.

మూర్ఛ - వెంటనే తొలగిపోవుటకు

మోదుగచెట్టువేరును సానరాయిపైన నీటితో అరగదీసి ఆగంధాన్ని నాలుగుచుక్కలు ముక్కుల్లో వేస్తువుంటే వెంటనే మూర్ఛనుండి కోలుకుంటారు.

ప్రేగులలో క్రిములకు మోదుగగింజలు

మోదుగగింజలు 10గ్రా॥, కొడిశపాలచెక్కపొడి 10గ్రా॥,వాయువిడంగాలపొడి 20గ్రా॥ వీటిని కలిపి నిలువవుంచుకోవాలి.

రోజూ రెండుపూటలా పూటకు 5 గ్రా॥ మోతాదుగా ఒకకప్పు వేడినీటిలో కలిపి తాగుతుంటే విరేచనంద్వారా ప్రేగులలోని ఏలికపాములు, నులి పురుగులు మొదలైన క్రిములన్నీ పడిపోతయ్.

గజ్జితామరకు - ఘనమైన మార్గం

మోదుగగింజలను నిమ్మపండురసంతో మెత్తగా నూరి పైనపూస్తే ఒక్కరోజులోనే తామరరోగం హరించిపోతుంది.

గర్భనిరోధమునకు - గట్టియోగం

మోదుగగింజలను నానబెట్టి పైతోలుతీసివేసి పప్పును నీటితో మెత్తగానూరి కుంకుడుగింజంత మాత్రలుచేసి ఆరబెట్టి నిలువచేసుకోవాలి.

స్త్రీలు బహిష్టుస్నానం చేసినరోజునుండి వరుసగా మూడు రోజులపాటు ఉదయం పరగడుపున రెండు మాత్రలు మంచినీటితో వేసుకుంటే గర్భనిరోధం జరుగుతుంది.

తేలువిషం - వెంటనే దిగుటకు

మోదుగగింజలను జిల్లేడుపాలతో గంధంతీసి తేలు కుట్టినచోట పైనపట్టువేస్తే ఆపట్టు ఆరేటప్పటికి విషం విరిగిపోతుంది.

చలిజ్వరానికి - మోదుగ మాత్రలు



మోదుగగింజలు, గానుగగింజలపప్పు సమభాగాలుగా తీసుకొని కొంచెం నీరు కలిపి మెత్తగా నూరి శనగ గింజలంత మాత్రలుచేసి నీడలో గాలికి ఆరబెట్టి బాగా ఎండినతరువాత నిలువచేసుకోవాలి. చలిజ్వరం వచ్చినవారు పూటకు రెండు గోలీలచొప్పున గోరు వెచ్చని నీటితో రెండుపూటలా సేవిస్తూవుంటే చలి జ్వరం తగ్గిపోతుంది.

నీళ్ళవిరేచనములు - తగ్గుటకు

మోదుగబంకపొడి 10గ్రా॥, దాల్చిన చెక్కపొడి 10గ్రా॥కలిపి ఈమిశ్రమాన్ని మూడుభాగాలుచేసి పూటకు ఒకభాగం ఒకచెంచా ఆవునేతితో కలిపి మూడుపూటలా సేవిస్తే రెండుమూడు రోజులలో నీళ్ళ విరేచనాలు కట్టుకుంటయ్. ✸

93. రవిశక్తిని నింపుకున్న చెట్టు - రావిచెట్టు

ప్రియపాఠకా! మనఊరిలో ఎన్ని ఎక్కువ రావిచెట్లు పెరుగుతుంటాయో అంత ఎక్కువ రవిశక్తి అంటే విశ్వశక్తి, జీవశక్తి మనఊరినిండా అంతఎక్కువగా ప్రసరిస్తుంది అనిమీరు తెలుసుకోవాలి. రావిచెట్టు ఈసృష్టిలోనే మొట్టమొదటపుట్టిన ఆదివృక్షమని సకలదేవతా శక్తులు నివాసముండే దైవభవనమని, మనభారతీయవాఙ్మయం కొనియాడుతుంది. ఇది రాత్రీపగలు నిరంతరం ప్రాణవాయువులను (ఆక్సిజన్) అందిస్తూవుంటుంది. క్రింద వ్రాయబోయే దీని ఉపయోగాలనుకూడా తెలుసుకొని వచ్చేవర్షాకాలంలో ఈచెట్లను మనఊరిచూట్టూ పాఠశాలల్లో దేవాలయాల్లో వీలున్నప్రతిచోట నాటి పెంచుతూ మీగ్రామరక్షణకు మీరేబాధ్యత తీసుకోవలసిందిగా సూచిస్తున్నాము.



రావిచెట్టుకు - రవికి వున్నన్ని పేర్లు

సంస్కృతంలో *అశ్వత్థ, పిప్పల, పవిత్రక, దైవవృక్ష* అని, హిందీలో *పీపల్* అని, తెలుగులో *రాగిచెట్టు, రావిరెట్టు* అని,లాటిన్‌లో Ficus Religiosa అని, ఇంగ్లీషులో Pepaul Tree అని అంటారు.

రావి - రూప గుణ ప్రభావాలు

ఇది అందరికి తెలిసినవృక్షమే. దాదాపు వంద అడుగుల ఎత్తువరకు పెరుగుతూ అనేకవందల సంవత్సరాలపాటు జీవిస్తుంది. ప్రాచీనకాలంనుండి వైద్యులు దీని ప్రతిఅంగాన్ని ఉపయోగించేవారు. యజ్ఞాలలో ఇది ప్రధానమైన హోమద్రవ్యం. అంటే పర్యావరణాన్ని బాగా శుద్ధిచేస్తుందని అర్థం.

రావిచెట్టు మధురమైన, శీతలమైన స్వభావము కలిగి మేనికాంతిని పెంచుతుంది. దీనిలో కొద్దిగా వుండే చేదురుచి స్త్రీల యోనిదోషాలను, రక్తదోషాలను, వ్రణదోషాలను పోగొడుతుంది.

మూత్రవ్యాధులకు

రాగిబెరడు నానబెట్టిన నీళ్ళనుగానీ, లేక కషాయం నుగానీ, రెండుపూటలా సేవిస్తూవుంటే సెగరోగము, మూత్రంలోమంట, చురుకు తగ్గిపోతయ్.

నడుమునొప్పికి - ధాతుశక్తికి

రావిచెట్టు తాజాబెరడు ముక్కలుచేసి నీడలో ఆరబెట్టి చేసిన పొడి అరచెంచా మోతాదుగా ఒకకప్పు నీటిలో వేసుకొని రెండుపూటలా తాగుతుంటే నడుము నొప్పి తగ్గుతుంది. రతిశక్తి స్తంభనశక్తి పెరుగుతుంది.

☆ పులుపు బాగాతగ్గించి తీపిని సేవించాలి.

ఒక్కరోజులో - ఆస్తమా చికిత్స

రావిచెట్టుబెరడు లోపలిచెక్కను ముక్కలుచేసి ఆరబెట్టి దంచి వస్త్రఘాళితంచేసి నిలువవుంచుకోవాలి. శరదృతువులో పౌర్ణమినాటిరాత్రి ఆవుపాలు, బియ్యం, చక్కెర కలిపి పాయసంవండి ఆ పాయసం 100 గ్రా॥ తీసుకొని అందులో 5 గ్రా॥ రావిబెరడుపొడి కలిపి ఆ వెన్నెల తగిలేటట్లు ఆరబెట్టాలి. తరువాత ఆస్తమారోగికి తినిపించి రాత్రంతా రోగిని మేల్కొనివుంచితే ఒకరాత్రి లోనే దమ్ము తగ్గుతుందని పెద్దలు శెలవిచ్చారు.

ఎక్కిళ్ళను - ఎదుర్కొనే యోగం

రావిబెరడుకాల్చినబూడిద 1 లేదా 2 గ్రా॥ తమల పాకులోచుట్టి బుగ్గనపెట్టి కొంచెంకొంచెం కొరికి ఆ రసం మింగుతూవుంటే ఎక్కిళ్ళు తగ్గిపోతయ్.

☆ అజీర్ణపదార్థాలు నిషేధించి, ద్రవపదార్థాలు వాడాలి

స్త్రీ, పురుషులకు - వాజీకరణం

రావిలేతచిగుర్లు 400 గ్రా॥ తీసుకొని నాలుగు లీటర్ల నీటిలోవేసి ఒకలీటరు కషాయం మిగిలేవరకు మరిగించి వడపోసి దానిలో ఒకకేజీ చక్కెరకలిపి కరిగించి చిన్నమంటపైన పాకం వచ్చేవరకు మరిగించి దించి చల్లార్చి నిలువచేసుకోవాలి. ఈ లేహ్యాన్ని రెండుపూటలా 10 గ్రా॥ తింటూ వుంటే స్త్రీ పురుషులలో శారీరకశక్తి, కామశక్తి, పెరుగుతయ్.

పగిలినపాదాలు - అతికేయోగం

రావిఆకులరసంగానీ, రావిపాలుగానీ పగుళ్ళపైన రాత్రిపూట లేపనంచేస్తుంటే అవి అతుక్కుంటయ్.
☆ వేడిపదార్థాలు నిషేధం.

పంటిరోగాలను - పారగొట్టేయోగం

రావిచెట్టుబెరడు నీటిలోవేసి మరిగించిన కషాయం గోరువెచ్చగా రెండుపూటలా పుక్కిలిస్తూవుంటే చిగుర్లనుండి కారేరక్తం ఆగిపోయి చిగుర్లు, దంతాలు దృఢమౌతయ్. ☆ కఠినపదార్థాలు నమలరాదు.

రావిపండ్లతో - రత్నంలాంటి సంతానం

రావిపండ్లు ఎండించి చేసినచూర్ణం సమంగా పటికబెల్లం కలిపి బహిష్టుస్నానం రోజునుండి వరుసగా పదునాలుగురోజులు ప్రతిరోజూ ఒకచెంచా మోతాదుగా రెండుపూటలాసేవిస్తూ ఒకకప్పు ఆవుపాలు తాగుతుంటే స్త్రీలకు సంతానప్రాప్తి.

పిల్లల, పెద్దల - మెదడుకు బలం

రావిచిగుర్లు పది తీసుకొని అరగ్లాసు ఆవుపాలలో వేసి మరిగించి వడపోసి కండచక్కెరకలిపి రెండు పూటలా తాగుతూవుంటే అపారమైన మేధాశక్తి, జ్ఞాపకశక్తి, ధారణ, ప్రతిభ పెరుగుతయ్.

కంతులు, గ్రంథులు కరుగుటకు

రావిపండ్లలోని గింజలను తీసి ఆరబెట్టి దంచి పొడిచేసుకోవాలి. రోజూ పరగడుపున 10గ్రా॥ పొడి 10గ్రా॥ తేనె కలిపి క్రమంతప్పకుండా సేవిస్తూవుంటే రక్తం శుభ్రపడి గ్రంథులు, కంతులు కరిగిపోతయ్.

అన్నకోశవ్యాధులకు (వాంతులు)

ఎండి రాలిపడిన రాగిఆకులు ఏడుతెచ్చి వాటిని కాల్చి ఆ బూడిదను తగినన్ని నీటిలోవేసి కొంతసేపు ఉంచి వడకట్టి తాగితే ఏ మందులవల్ల తగ్గనివాంతులు వెంటనే తగ్గిపోతయ్.

పిల్లల నోటిపూతకు

రావిబెరడు నీటితో అరగదీసి ఆగంధాన్ని నోటిలో లేపనంచేస్తూవుంటే పిల్లల పెద్దల నోటిపూత, నోటి పుండ్లు నాలుకపగుళ్ళు తగ్గిపోతయ్.



గర్భస్రావం -జరుగకుండా

రావిచెట్టుబెరడుపొడి 5 గ్రా॥ రోజుకు మూడు సార్లు తగినంత వెన్న, చక్కెరతోకలిపి సేవిస్తూవుంటే గర్భస్రావప్రమాదం తప్పుతుంది.

ఎలుకవిషానికి ఎదురులేనియోగం

రావిచెక్కను నలగగొట్టి రసంతీసి ఆరసాన్ని మనిషి మూత్రంతోనూరి ఎలుక కరచినచోట పట్టువేసి కట్టు కడుతూవుంటే విషం విరిగిపోతుంది.

మానని - గాయములకు

రావిచెట్టుబెరడును ఎండించి దంచి బట్టలో వస్త్రఘాళితంచేసి మానని మొండిగాయాలపైన ఆపొడిని వేసి కట్టుకడుతూవుంటే గాయాలు త్వరగా ఎండిపోయి మానిపోతయ్.

ఘోరమైన - కడుపుమంటలకు

రావిపండ్లలోని గింజలు 10 గ్రా॥ కొంచెం నీటితో మెత్తగానూరి అందులో పటికబెల్లంపొడి 5 గ్రా॥ కలిపి రెండులేదా మూడుపూటలా ప్రతిరోజూ తినిపిస్తూ వుంటే అతిఘోరమైన కడుపుమంట తగ్గుతుంది.

క్షయ - రోగమునకు

రావిచెట్టువేరుపైబెరడు తెచ్చి కడిగి నీడలో గాలికి ఆరబెట్టి దంచి జల్లెడపట్టి పూటకు 3 గ్రా॥ మోతాదుగా కప్పునాటు ఆవుపాలలోకలిపి రెండుపూటలా సేవిస్తూ వుంటే క్రమంగా క్షయరోగం హరించిపోతుంది. ✸

94. రోగాల నడ్డి విరుగగొట్టే - రెడ్డివారినానుబాలు

ఆయుర్వేద జీవనవిజ్ఞాన పిపాసులైన పాఠకులారా! ఈ రెడ్డివారినానుబాలు అనేమొక్క వర్షాకాలంలో పుడుతుంది. ఇండ్లముందు మెట్లచుట్టూ, గోడలచుట్టూ, నీటిచెమ్మవుండే ప్రదేశాలలో, పంటపొలాలలో, గట్లపైన ఎక్కడబడితే అక్కడ ఈమొక్క లభ్యమౌతుంది. ఇది ఎన్నో రహస్యశక్తులను తనలో నింపుకున్న సిద్ధమూలిక. అందుకే ఈమూలికను గురించిన వందలాది యోగాలు రహస్యంగా దాచబడినయ్. అయితే, ప్రజలను కాపాడగల మొక్కల గురించి దాచడం ధర్మం కాదుకాబట్టి కొన్నిముఖ్యమైన దీనియోగాలను మీకందిస్తున్నాం. మీరు అందుకొని ఆరోగ్యాన్ని పొందుకొని అందరికి పంచిపెట్టవలసిందిగా సూచిస్తున్నాం.



రెడ్డివారినానుబాలు - పేర్లు

సంస్కృతంలో *దుగ్ధికా,* అని, హిందీలో **దుగ్ధి** అని, తెలుగులో రెడ్డివారినానుబాలు, పాలకాడ, గౌర్రెకాడ, నాగార్జుని, పచ్చబొట్లాకు అని, లాటిన్‌లో Euphorbia Pilulifera ఆంగ్లంలో Australian Asthama Weed అంటారు.

రెడ్డివారినానుబాలు- రూపగుణధర్మాలు

ఈమొక్క ఎరుపు తెలుపు బేధాలతో రెండు రకాలుగా వుంటుంది. అందులోకూడా చిన్నది పెద్దది అనే రెండురకాలుగాకూడా దొరుకుతుంది. సారవంతమైన భూమిలో ఒకఅడుగు ఎత్తువరకుపెరిగే పెద్దరెడ్డివారినానుబాలు కన్నా సన్నగావుండి చిన్నదిగా పెరిగే చిన్నరెడ్డివారినానుబాలు మొక్కే శ్రేష్ఠమైనది.

పచ్చబొట్లాకని -ఎందుకంటారు?

దీని ఆకులను దంచితీసిన రసంతో పూర్వకాలంలో పచ్చబొట్లు పొడిచేవారు. అందువల్ల దీనికి పచ్చబొట్లాకు అనే పేరు స్థిరపడింది.

నాగార్జుని - అని ఎందుకంటారు?

శాతవాహనులకాలంలో వరుసగా అనేక సంవత్సరాలు వర్షాలుపడక కరువుకాటకమొచ్చింది. ప్రజలు దరిద్రంతో ఆకలితో అల్లాడిపోతుంటే సిద్ధ నాగార్జునుడు ప్రకృతిపైన ఆగ్రహించి శ్రీపర్వతాన్ని ఈరెడ్డి వారినానుబాలు ఆకురసంతోబంగారు కొండగామార్చారు.

అమ్మవారుప్రత్యక్షమై ఇది సృష్టి కి విరుద్ధమైన పనిఅని నాగార్జునుని వారించి వర్షా లుకురిపించి నాగార్జునిచేత బంగారు కొండగా మారిన శ్రీ పర్వతాన్ని తిరిగి రాతిపర్వతంగా మార్పించింది. అందుకే ఆనాటినుండి ఈ మొక్కను నాగార్జునుడి పేరుతో నాగార్జుని అంటారు.

రెడ్డివారినానుబాలని -ఎందుకంటారు?

సిద్ధనాగార్జునుని బాటలోనే వేమనకవిగా మారిన వేమారెడ్డిగారుకూడా ఈపాలకాడరసంతోనే బంగారాన్ని తయారుచేయడంవల్ల ఆయన పేరు మీదుగా ఈమొక్కకు రెడ్డివారినానుబాలు అనేపేరు వాడుకలోకి వచ్చింది.

రెడ్డివారినానుబాలు - గుణధర్మాలు

ఇది తీపి, కారము, చేదు రుచులుకలిగి అనేక రోగాలను హతమారుస్తుంది. ఆప్రయోగాలు వరుసగా చెప్పుకుందాం.

బాలెంతలకు - పాలు పెరగాలంటే ?

రెడ్డివారినానుబాలుఆకును పప్పులోవేసి, రెండు పూటలా బాలెంతలు తింటూవుంటే వారికి సమృద్ధిగా తల్లిపాలు పెరుగుతయ్.

మధుమేహానికి - మంచియోగం

మధుమేహంతో బలహీనులై నేత్రరోగాలతో నరాలజబ్బులతో రోజురోజుకు కృంగి కృశించి పోయేవారికి ఇది అమృతవర్షిణిలా ఉపకరిస్తుంది. ఈమొక్కలను సమూలంగాతెచ్చి కడిగి ముక్కలు చేసి నీడలో ఆరబెట్టి దంచి జల్లించి ఆపొడిని నిలువచేసుకోవాలి. రోజూ రెండుపూటలా ఆహారానికి అరగంట ముందు అరచెంచా పొడిని అరగ్లాసు నీటితోసేవిస్తుంటే మధుమేహం అదుపులోకి రావడమేకాక నేత్రాలకు వెలుగువస్తుంది. నరాలకు బలం కలుగుతుంది. క్షీణించిన వీర్యధాతువు తిరిగి ఉత్పన్నమై వీర్యబలం పెరుగుతుంది.

కంతులకు గ్రంథులకు - కమ్మనియోగం

శరీరంపైన ఈనాడు చాలామందికి గట్టి రాయి లాగావుండే కంతులు, గ్రంథులు పుడుతూ వున్నయ్. రోజూరెండుపూటలా ఈమొక్కను గిల్లగా వచ్చిన పాలను కంతులపైన రుద్దుతూవుంటే ఆ కంతులు, గ్రంథులు క్రమంగా కరిగిపోతయ్.

కంటిరోగాలకు -కమనీయయోగం

సన్నగావుండే చిన్నరెడ్డివారినానుబాలు మొక్కను గిల్లి దానికాడకు అంటివున్న పాలను ఒకచుక్క కంటిలోపెట్టి పావుగంటసేపు కళ్ళుమూసుకొని విశ్రాంతి తీసుకోవాలి. వేడిశరీరులు రెండు రోజులకు ఒకసారిమాత్రమే పెట్టుకోవాలి. మిగిలిన వారంతా ప్రతిరోజూ ఒకసారి కంటిలో పెట్టుకోవచ్చు. దీనిపాలు చల్లగా వుంటయ్. వరుసగా ఇరవైరోజులపాటు పెట్టుకొని పదిరోజులు ఆగి మళ్ళీ ఇరవైరోజులపాటు పెట్టుకోవచ్చు.

ఇలాచేస్తుంటే కంటిమసకలు, కంటిపూలు, కంటిపొరలు క్రమంగా కరిగిపోతయ్.

✷ పూర్తిగా కంటిచూపు కోల్పోయి కంటి నల్లగుడ్డు తెల్లగామారిన అభాగ్యులు రోజూ ఉదయంపూట ఈపాలను కంట్లోపెడుతూ ఒక పచ్చిమొక్కను తీసుకొని దాని ఆకులను నమిలి తిని ఒకగంటవరకు మరేమీ తినకుండావుంటే కొంతకాలానికి కంటిలోమార్పువచ్చే అవకాశముంటుంది. విశ్వాసంతో ప్రయత్నించండి.

సంతానంలేని - స్త్రీ పురుషులకు



పరిశుభ్రమైన ప్రదేశంలో పెరిగిన చిన్నరెడ్డి వారినానుబాలు మొక్కలను సేకరించి శుభ్రంగా కడిగి ఆరబెట్టి పైనతెలిపినట్లు పొడిచేసుకొని ఆ పొడితో సమానంగా కండచక్కెరపొడికలిపి ఒక గాజుసీసాలో నిలువవుంచుకోవాలి.

రోజూ రెండుపూటలా భార్యభర్తలు ఇరువురు సూర్యోదయవేళ ఒకటీస్పూన్ మోతాదుగా ఈ పొడిని మంచినీటితో సేవించి ఒకకప్పు కండచక్కెర పొడి కలిపిన ఆవుపాలు సేవిస్తూ నలభైరోజుల పాటు పూర్తిబ్రహ్మచర్యం పాటించాలి.

ఇలా చేస్తుంటే స్త్రీలలో బహిష్టు సక్రమమై అండం సమయానికి విడుదలౌతుంది. అలాగే, పురుషుల్లో వీర్యకణాలశక్తి పెరిగి సంతానయోగ్యత కలుగుతుంది.

✷ ఇది సేవించేటప్పుడు కారం, ఉప్పు బాగా తగ్గించాలి. పులుపు పూర్తిగా మానివేయాలి. ఇంట్లో తయారుచేసిన నేతిపిండివంటలు భుజించాలి. ఆవుపాలు, ఆవునెయ్యి, ఆవుపెరుగు, సమృద్ధిగా సేవించాలి. ఇది మన భారతీయ సిద్ధపురుషులు అందించిన మహారహస్యమైన యోగం. ✷

గో పరిరక్షణ & పరిశోధనా కేంద్రం

PROTECTION AND RESEARCH CENTRE FOR COWS

సిద్ధనాగార్జున ఆయుర్వేదపీఠం అనుబంధసంస్థ (రి.నెం.113/96)

ప్లాట్ నం. 17, రోడ్ నం.5, జవహర్‌కాలనీ, జూబ్లీహిల్స్, హైదరాబాద్ - 033. ఫోన్ : 040-23547132, 98490 17675
గోసేవా నిర్మాణ స్థలం : సిద్ధ నాగార్జున ఆయుర్వేదపీఠం మునిదేవునిపల్లె గ్రామం, కొండాపూర్ మం॥, మెదక్‌జిల్లా.

గంటకు పదివేల ఆవులు చంపబడుతున్నా - కించిత్తైనా బాధపడని భారతీయులారా! ఇప్పుడైనా కళ్లు తెరవండి. భూమాతతో, జగన్మాతతో సమానమైన గోమాతను రక్షించటానికి పూనుకొండి. ఈ క్రింది సభ్యత్వ పత్రాన్ని చదివి మీ శక్తి కొలది స్పందించండి. మీ మానవ జీవితాన్ని సఫలం చేసుకొండి. వీరికి గోమాత భారతమాత ఆయురారోగ్య ఐశ్వర్యాలు అందించుగాక.

సభ్యత్వ పత్రము

వ.నం............ స్థలము :..........................

1. పూర్తి పేరు : .... తేదీ:..
2. వయసు : సం॥...............విద్య : ....వృత్తి :...............................
3. చిరునామా : ....

....

.... పిన్......................... ఫోన్ ....

4. అభిరుచులు : ....
5. గోవులను కొనుటకు లేదా పెంచుటకు నెలవారీగా లేక సంవత్సరవారీగా ఎంత విరాళము ఇవ్వగలరు రూ. ....

☆ **నెలకు రూ. 100/- నుండి మీ శక్తి మేరకు ఎంతైనా విరాళమును మీ పేరుతో గానీ, మీ తలిదండ్రుల, తాతముత్తాతల పేర్లతో గానీ "సిద్ధనాగార్జున ఆయుర్వేద పీఠం" పేరున డి.డి. తీసి పంపి రసీదు పొందవచ్చును.**

6. నెలనెలా లేదా సంవత్సరమునకు ఒకసారి మీవిరాళాన్ని నగదు / చెక్ / డి.డి. ఏ రూపములో అందించగలరు ? ....
7. మీ తల్లిదండ్రుల పేర్లతో గోదానం లేక గోశాలకు భూదానం చేయగలరా? ....
8. విరాళము ఇవ్వలేనివారు, గోశాలలో వుండి గోసేవ చేయగలరా? ....
9. గోవిజ్ఞాన శిబిరములకు హాజరై నేర్చుకొని మీప్రాంత రైతులకు ఆ విజ్ఞానం అందించగలరా?..............
10. గోఉత్పత్తి ఎరువులతో వ్యవసాయం లేదా ప్రచారం చేయగలరా? ....
11. గోవులకు సజ్జలు, జొన్నలు, గోధుమలు, రాగులు వంటి ఆహార ధాన్యాలు వాటి పొట్టు (లేక) చొప్పగడ్డి, వరిగడ్డి సం॥కు ఎంత మోతాదులో ఇవ్వగలరు? ....

గోవుల సేకరణ మరియు గోశాల నిర్వహణ వివరములు

☆ ఒక ఆవుదూడ ఖరీదు : రూ. 5,300/- ☆ ఒక ఆవు ఖరీదు : రూ. 10,000/-.

☆ ఒక ఆవుదూడకు నెల ఖర్చు : రూ. 500/-. ☆ ఒక ఆవుకు నెల ఖర్చు : రూ. 700/-.

☆ గోశాల 30/80 సైజు నిర్మాణమునకు : రూ. 2,50,000/-.

☆ గోశాలనిర్వహణకు నెలవారీ ఖర్చు : రూ.30,000/-



95) రేలచెట్టు



96) వసచెట్టు



97) వాయింటచెట్టు



98) విష్ణుక్రాంత



99) వాకుడు



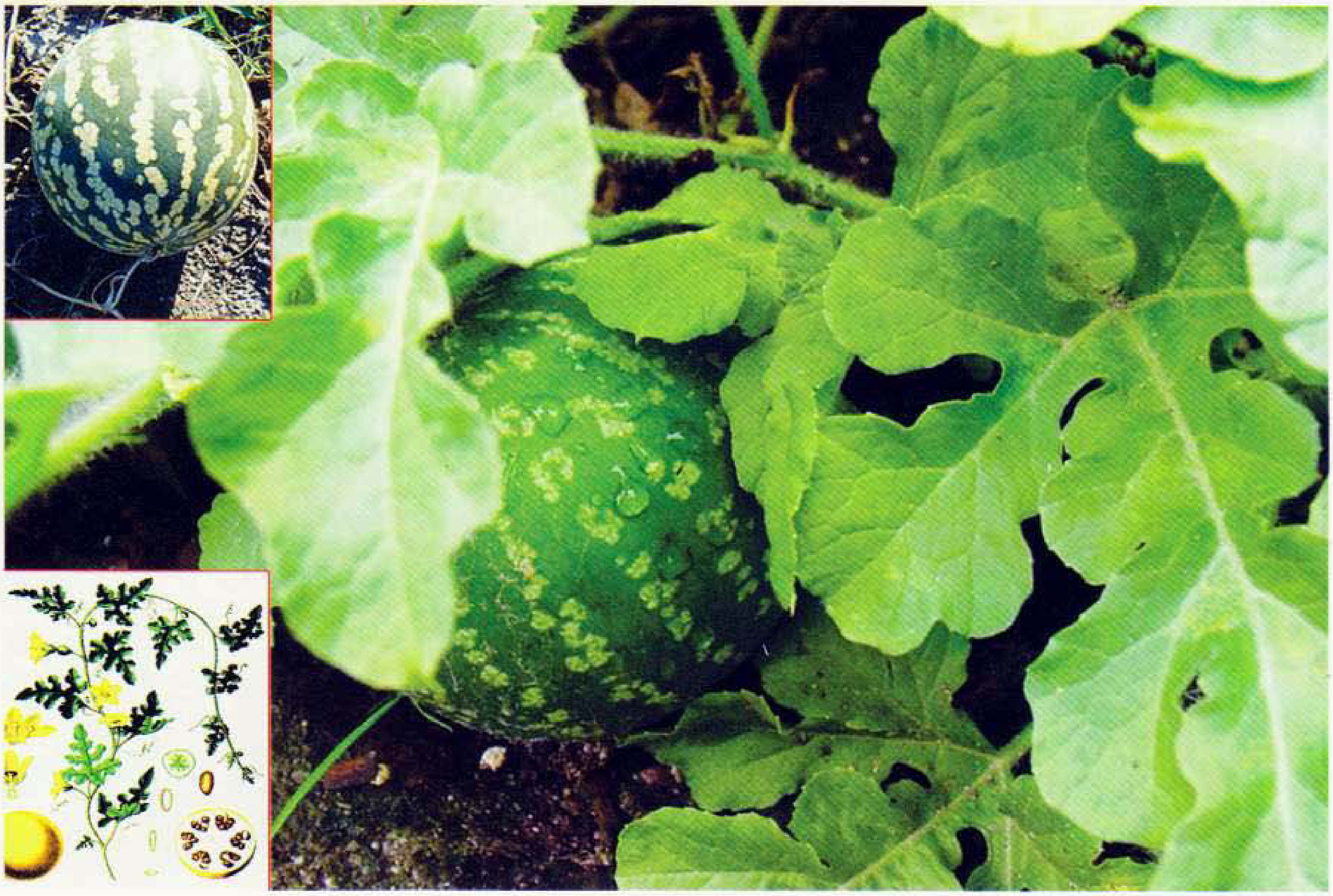
100) వాయువిడంగాలు



101) వావిలిచెట్టు



102) వెంపలిచెట్టు



103) వెర్రిపుచ్చచెట్టు



104) వేపచెట్టు



105) శనగచెట్టు



106) సరస్వతి



107) సుగంధపాల



108) సండ్రచెట్టు

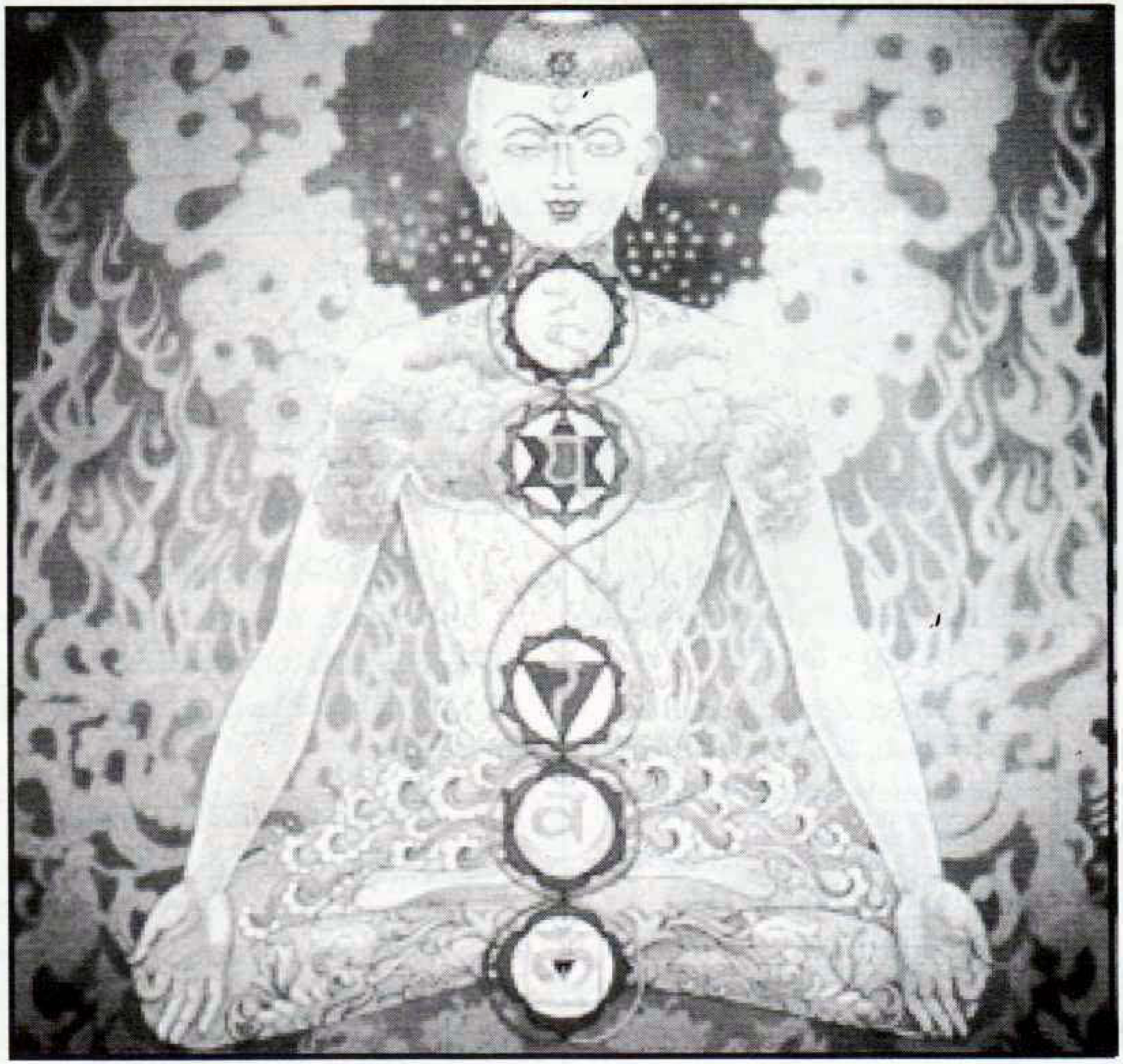


109) హరిచందనం



110) సునాముఖి

ఏడు చక్రాలతో ఎదురులేని ఆరోగ్యం

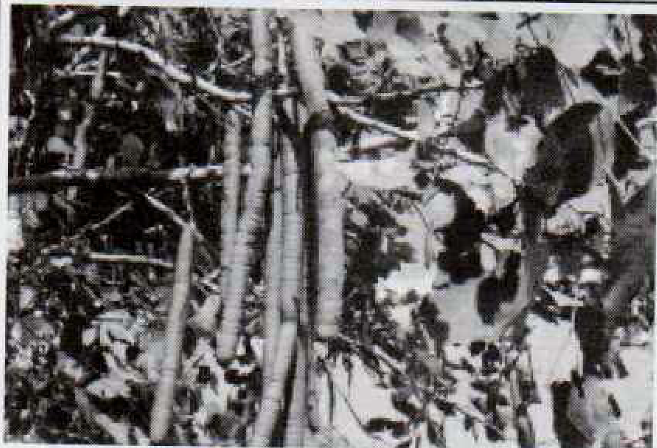


ఆయుర్వేద మహర్షి పండిత ఏల్చూరి

డా॥ కూర విశ్వనాథం

95. రోగాలను రాలగొట్టు - రేలచెట్టు

ప్రియభారత పుత్రికా పుత్రులారా! మనరాష్ట్రంలోని గ్రామాలలో ముఖ్యంగా మెట్టప్రాంతాలలో కొండలపైన, గుట్టలపైన రోడ్లకు ఇరువైపులా అందమైన పసువు పచ్చనిపూలు గుత్తులు గుత్తులుగా కాస్తూ కనువిందుచేసే రేలచెట్టు మీకు తెలుసా ? తెలియక పోతే వెంటనే తెలుసుకోడానికి ప్రయత్నించు. దీనిపూలను పచ్చడిగా చేసుకొని, తినే అద్భుత సంప్రదాయం మనప్రాంతంలో వుండేది. ఉదరంలోని చెడుపదార్థాలను క్రిందికి తోసివేస్తూ మలబద్ధకాన్ని నివారించి ఆరోగ్యాన్ని అందించడంలోను అలాగే సకల శ్వాసకోశ వ్యాధులను సంహరించడంలోను రేలచెట్టు పెట్టింది పేరు. దీని ఉపయోగాలు అనంతం.



రేలచెట్టు - పేర్లు

సంస్కృతంలో **అరగ్వధ, దీర్ఘఫల, స్వర్ణపుష్ప** అని, హిందీలో **అమల్‌తాస్** అని, తెలుగులో **రేలచెట్టు** అని, లాటిన్‌లో Cassiafistula ఆంగ్లంలో Pudding Pipetree అంటారు.

రేలచెట్టు - రూప గుణ ధర్మాలు

రేలచెట్టు బెరడు, ఆకు వీటితో కాచిన కషాయం చేదుగావుండి వేడిచేస్తుంది. చర్మరోగాలను, కృమి రోగాలను, కఫరోగాలను, విషాలను హరించి సుఖ విరేచనం చేస్తుంది.

మూత్రంలో - రక్తంపోతూవుంటే

రేలచెక్క 20గ్రా॥ మోతాదుగాతెచ్చి కడిగి నలగ్గొట్టి ఒకపెద్దగ్లాసు నీటిలోవేసి ఒకకప్పు కషాయం మిగిలేవరకు మరిగించి వడపోసి గోరు వెచ్చగా తాగుతూవుంటే, జలకాలుష్య (మన్యపు జ్వరం) జ్వరాలలో రక్తంనుండి మూత్రంపడటం ఆగిపోతుంది.

రేలపూల పచ్చడి గుణాలు

రేలపూలతో మిగిలిన దినుసులు కలిపి చేసిన పచ్చిపచ్చడి ఆహారంతో కలిపితింటే చాలా రుచి కరంగా వుంటుంది. జ్వరం తగ్గినవారికి ఈ పచ్చడి పథ్యంగా పనిచేస్తుంది. మలదోషాలను పోగొట్టి మలాన్ని సాఫీగా విసర్జింపచేస్తుంది.

కుష్ఠుపుండ్లకు - పైలేపనం

రేలచెట్టునుండి చిగుర్లను సేకరించి బియ్యం కడిగిన నీటితోకలిపి మెత్తగానూరి కుష్ఠువల్ల ఏర్పడ్డ పుండ్లపైన లేపనంచేస్తుంటే క్రమంగా ఆపుండ్లు మానిపోతయ్.

పశువుల - కడుపుబ్బరానికి

రేలచెట్టుబెరడు, చింతచెట్టుబెరడు, పసుపు, ఉప్పు సమానభాగాలుగా దంచి పొడిచేసుకొని కలుపుకోవాలి. ఈమిశ్రమచూర్ణం 50గ్రా॥ మోతా దుగా తీసుకొని బియ్యంకడిగిన నీటితో కలిపి పశు వులచేత రోజూ ఒకమోతాదుచొప్పున తాగిస్తూ వుంటే మూడురోజుల్లో ఆవులు, గేదెలు మొదలైన పశువుల కడుపుబ్బరం తగ్గిపోతుంది.

మూత్రం - కష్టంగా వస్తుంటే

రేలచెట్టుకు పూజచేసి దానివేరును తెచ్చు కోవాలి. శుభ్రంగా కడిగి ఆరబెట్టి సానరాయిపైన కొద్దిగా తేనెవేసి అరగదీస్తే గంధం వస్తుంది. రోజూ రెండుపూటలా పూటకు 3గ్రా॥ గంధం సేవిస్తూ వుంటే మూత్రం ధారాళంగా వెలువడుతుంది.

పదిహేనురోజుల్లో - ఉబ్బస సంహారం

రేలచెట్లకు పొడవుగా మునక్కాయలమాదిరి కాయలు కాస్తయ్. ఆకాయల్లో నల్లటిగుజ్జు వుంటుంది. ఆగుజ్జుసేకరించి10గ్రా॥ మోతాదుగా అరలీటరు నీటిలోవేసి కలిపి నాలుగవవంతు కషాయం మిగిలేటట్లు మరగబెట్టి రోజుకు ఒక మోతాదుగా తాగాలి.

ఈవిధంగా రోజూసేవిస్తూవుంటే ఊపిరితిత్తుల లోను ఉదరంలోను, గొంతులోను పేరుకుపోయిన చెడు కఫమంతా కరిగి విరేచనంద్వారా బయటికి తోసివేయబడి ఉబ్బసరోగం హరించిపోతుంది.

శరీరమంతా - చర్మరోగముంటే ?

ముందుగా చర్మరోగంపైన గోరువెచ్చని నువ్వు లనూనెను రుద్దాలి. ఆతరువాత రేలచెట్టుఆకులు, కామంచి (బుడ్డకాశ) ఆకులు సమంగాకలిపి మజ్జిగతో నూరినముద్దను నలుగుబెట్టినట్లుగా వంటికి రుద్ది, ఎండిపోయిన తరువాత, వేపాకువేసి కాచిన నీటితో స్నానంచేస్తుంటే శరీరమంతా పాకివున్న చర్మరోగమైనా హరించిపోతుంది.

వాపులు, తీపులు - తగ్గుటకు

రేలచెట్టుఆకుల్ని కొంచెంనీటితో ముద్దలాగా నూరి, వాపులపైన, తీపులపైనవేసి బట్టతో కట్టుకట్టి రాత్రినుండి ఉదయంవరకు ఉంచి తీసివేయాలి. ఇలాచేస్తుంటే ఆసమస్యలు తీరిపోతయ్.

గొంతుచుట్టు వచ్చిన - గడ్డలకు



రేలచెట్టు వేరును బియ్యంకడిగిన నీటితో సాన రాయిపైన అరగదీసి ఆగంధాన్ని గడ్డలపైన లేపనంచేయాలి. అదే గంధాన్ని మూడుచుక్కలు రెండుముక్కులలో వేసుకొని లోపలికి పీల్చాలి. ఇలా చేస్తుంటే గొంతుచుట్టు పెరిగిన గడ్డలు అతి త్వరగా హరించిపోతయ్.



ఒక ఉపాధ్యాయుని - అనుభవం

రేలచెట్టుతో - పామువిషానికి విరుగుడు

కె. సత్యనారాయణ, నార్సింగ్-502 248,
మెదక్‌జిల్లా. ఫోన్ : 9440237817

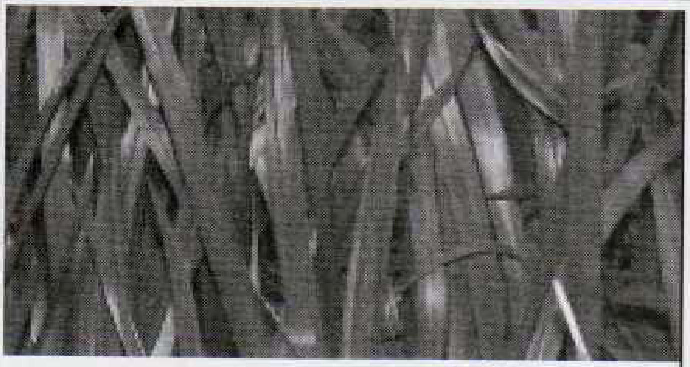
భారతపుత్ర పూజ్యులు ఆయుర్వేద పండిత ఏల్చూరి గురువర్యులకు హృదయపూర్వక వందనములు. మీరు ఆయుర్వేద శిబిరములో వివరించిన విధముగా రేలకాడ చెవిలోపెట్టి పాముకాటునుండి అయిదుగురిని మీఆశీర్వాదముతో రక్షించాను.

వాడిన విధానము : రేలకాడ ఆకులతో సహా తీసుకొని చివరి మూడుఆకులుఉంచి మిగిలిన ఆకులను తీసివేసి తగినంత కాడను ఉంచి, ఎక్కువగావున్న కాడను తుంచివేసి పాము కరచిన వ్యక్తిచెవులలో జాగ్రత్తగా పెట్టాలి. ఆ సమయంలో ఆవ్యక్తి బాధను భరించలేనిస్థితిలో వుంటాడు. కావున, అవసరమైనచో అయిదుగురు వ్యక్తులతో అతనిని గట్టిగా కాళ్ళు, చేతులు, తల, అదిమి పట్టి వుంచాలి. ఒకనిమిషంసేపు ఈకాడను చెవుల్లో వుంచితీయాలి. ఇలాగా అయిదునిమిషాల వ్యవధితో మూడుసార్లు చెవుల్లో రేలకాడ ఉంచి తీస్తూవుంటే స్పృహతప్పినవారుకూడా రక్షించబడినారు. నార్సింగ్ గ్రామంలో కుక్కలసాలయ్య, చంద్రయ్య మొదలైనవారు రక్షింపబడినారు.

భగవంతుడు మీకు సంపూర్ణఆయువు ప్రసాదించగలరని ఆ దైవమును ప్రార్థించుచున్నాను. ✱

96. వాగ్దేవికి ప్రతిరూపం - వసచెట్టు

ప్రియపారకోత్తమా! తెలుగునాట వసకొమ్ములవాడకం తెలియని తెలుగుమహిళ పూర్వకాలంలో ఒక్కరు కూడా వుండేవారు కారు. ఈ కాలంలో వసగురించి తెలిసిన మహిళలు ఒక్కరైనా లేరని చెప్పవచ్చు పసిపిల్లల పెంపకం వసపోయడంతోనే ప్రారంభమై వారి నూరేండ్లఆయువుకు పునాదివేస్తుంది. భారతీయ మహర్షులు ఎన్నో వేలసంవత్సరాలనాడు ఈరహస్యాన్ని కనుగొని దేశమంతా తమ పరిశోధనా ఫలితాలను ప్రచారంచేసి ఇంటింటికి చేర్చారు. ఈ వస వాడకంవలననే అనేకతరాలపాటు మనదేశంలో పిల్లలవ్యాధులు దాదాపుగా లేవనే చెప్పవచ్చు. అంతేగాకుండా, బాల్యంలో వసవాడకంవల్ల అది వారి భవిష్యత్తుకుకూడా బంగారుబాటగామారి సంపూర్ణఆరోగ్యాన్ని అందించింది. ఆ వివరాలు తెలుసుకుందాం. అందరికి అందించి ఆనందింపచేద్దాం.



వసచెట్టుకు - వరుసగా పేర్లు

సంస్కృతంలో *వచా, ఉగ్రగంధా, భద్రా, భూతనాశని* అని, హిందీలో *వచా,* అని, తెలుగులో *వసకొమ్ము, వజకొమ్ము* అని, లాటిన్‌లో Acoras Calamus అని ఇంగ్లీషులో Sweet flag అంటారు.

వసచెట్టు- రూప గుణ ప్రభావాలు

వసచెట్టు చాలాచిన్నదిగా పెరుగుతుంది. ఇది పన్నెండునెలల పంట. దీనిఆకులు పొడవుగా ఆకర్షణీయంగా వుంటయ్. ఇందులో అన్ని భాగాలు ఘాటైన సుగంధంతో వుంటయ్.

మహర్షుల పరిశోధన ప్రకారం ఇది ఉగ్రమైన గంధంతో చేదుగా, బుద్ధివర్ధకంగా, మృదువిరేచన కరంగా, మూత్రవిసర్జనకరంగా, క్రిమినాశకారిగా వుంటుంది. దీనిఉపయోగాలు తెలుసుకుందాం.

పిల్లల - ఉబ్బసపు కడుపునొప్పికి

వసకొమ్మును నీళ్ళతో అరగదీసి ఆ గంధాన్ని పొత్తికడుపుపైన లేపనంచేస్తూవుంటే పిల్లల కడుపు నొప్పి తగ్గిపోతుంది.

పక్షవాతమునకు - పక్కాయోగము

ఒకకేజీ నాణ్యమైన వసకొమ్ములనుతెచ్చి 24 గంటలపాటు మంచినీటిలోవేసి నానబెట్టి నీటిని తీసివేసి ఆకొమ్ములను పొడిగుడ్డతో శుభ్రంగా తుడిచి కొంచెం చితకగొట్టి పరిశుభ్రమైన కొత్తకుండలోవేసి ఆ ముక్కలు మునిగి పైన రెండుమూడుఅంగుళాల ఎత్తువరకు మేలురకమైన పట్టుతేనేపోసి కుండకు మూతపెట్టి బట్టవేసి తాడుతోగట్టిగా గాలిపోకుండా బిగించాలి. ఆపాత్రను గాలి తగలనిచోట నెలరోజుల పాటు ఉంచాలి.

తరువాత మూతతీసి కుండలోపల తేనెలో ఊరిన వసకొమ్ములను రెండుపూటలా పూటకు రెండు అంగుళాల ముక్కను బుగ్గనపెట్టుకొని కొంచెం చప్పరిస్తూ ఆరసం మింగుతూవుండాలి. ఇలా చేస్తుంటే పక్షవాతం మిగిలిన అన్నిరకాల వాతరోగాలు క్రమంగా హరించిపోతయ్.

అంతేగాకుండా, జ్వరాలువచ్చే ఋతువులో ముందుగానే రోజూ ఒకపూట ఈముక్కను చప్పరిస్తూ వుంటే మశూచికం అంటుజ్వరాలు, కలరా, అతి సారం సోకదు. అన్నిరకాల దగ్గులు హరించిపోతయ్.

దెబ్బలకు, గాయములకు - పై లేపనం

వసకొమ్ము, పసుపు, వాము వీటిని సమంగా నీటితోనూరి తరువాత కొద్దిగా నువ్వులనూనె కలిపి ఉడకబెట్టి ఆముద్దను గోరువెచ్చగా దెబ్బలపైన, గాయాలపైనవేసి కట్టుకడుతూవుంటే అవిత్వరగా మానిపోతయ్.

పిల్లల రొమ్ముపడిశం - హరించుటకు

వసకొమ్మును నీటితోఅరగదీసి ముక్కుపైన తేలికగా లేపనంచేస్తుంటే పడిశం తగ్గిపోతుంది.

మాటలురాని - పిల్లలకు

పైనతెలిపినవిధంగా మంచినీటిలో శుద్ధిచేసిన వసకొమ్మును సానరాయిపైన నీటితోఅరగదీసి చిటికెడు గంధం రెండుమూడుబొట్లు తేనెకలిపి పిల్లల చేత నాకిస్తూవుంటే మాటలు త్వరగావస్తయ్.

మొలలబాధ -వెంటనే తగ్గుటకు

వసకొమ్ములను నిప్పులపైనవేసి ఆపొగను మూలవ్యాధి పిలకలకు తగిలేటట్లుగా చేస్తుంటే మొలలపోటు తీపు అప్పటికప్పుడే తగ్గిపోతుంది.

మూర్ఛరోగం - నిర్మూలనమగుటకు

వసకొమ్ములను చిన్నచిన్న ముక్కలుగా తరిగి బాండీలోవేసి కిందమంటపెట్టి అట్లకాడతో కలదిప్పుతూ అవి నల్లగా మాడినతరువాత దించి ఆ కొమ్ములను మెత్తగాదంచి జల్లెడపట్టి నిలువ చేసుకోవాలి. రోగుల వయసునుబట్టి వ్యాధితీవ్రతను బట్టి పిల్లలకు ఒకటినుండి మూడు చిటికెలు మోతాదుగా పెద్దలకు ఒకగ్రామునుండి మూడుగ్రాముల మోతాదుగా మంచినీటితో కలిపి తాగుతూవుంటే క్రమంగా మూర్ఛవ్యాధి హరించిపోతుంది.

కడుపులో నులిపురుగులు హరించుటకు

శుద్ధిచేసిన వసకొమ్మును మెత్తగాదంచి జల్లెడపట్టి ఒకగ్రాముపొడి ఒకచెంచా తేనెతోకలిపి రెండు పూటలా తింటూవుంటే ఉదరములోని, ప్రేగులలోని వివిధరకాల క్రిములు హరించిపోతయ్.

గుండెజబ్బులకు

శుద్ధిచేసిన వస, కరక్కాయలబెరడు, సన్నరాష్ట్రం, పిప్పళ్ళు, శొంఠి, కచ్చూరాలు, పుష్కరమూలం, సమభాగాలుగా తీసుకోవాలి. వీటిలో సన్నరాష్ట్రం, పిప్పళ్ళు, శొంఠి దోరగావేయించి పొడిచేసుకోవాలి. మిగిలినవి కూడా దంచి పొడిచేసి అన్ని కలుపుకోవాలి. పూటకు రెండుగ్రాముల మోతాదుగా ఒక కప్పు మంచినీటితోకలిపి రెండుపూటలా సేవిస్తూవుంటే గుండెజబ్బులు తగ్గిపోతయ్.



మొటిమలు హరించుటకు

వసకొమ్ము, ధనియాలు, లొద్దుగచెక్క, వీటిని సమభాగాలుగా కలిపి పొడిచేసుకొని రాత్రివేళ తగినంత పొడిలో నీరుకలిపి మెత్తగానూరి మొటిమల పైన లేపనంచేసి ఉదయం చల్లనినీటితో కడుగుతువుంటే మొటిమలు హరించిపోతయ్.

పిచ్చి, అపస్మారం - హరించుటకు

శుద్ధిచేసిన వసకొమ్ములను దంచి పొడిచేసుకొని రోజూ పూటకు 1 నుండి 2గ్రా॥పొడిలో ఒకచెంచా తేనెకలిపి కొద్దికొద్దిగాతింటూ ఆహారంగాఅన్నం, పెసర పప్పు, మాత్రమే సేవిస్తూవుంటే ఎంతోకాలం నుంచి వున్న ఫిట్స్, పిచ్చి తగ్గిపోతయ్.

బోదవాపులకు - పైలేపనం

వసకొమ్మును సారాయితో గంధంలాగా అరగదీసి పైనపట్టువేస్తుంటే బోదవాపులు హరించిపోతయ్.

పిల్లలకు - ఆయుర్మాత చూర్ణం

నీటిలో ఒకరోజు నానబెట్టి ఎండబెట్టిన వస కొమ్ములు, అడ్డసరపుఆకు, సరస్వతిఆకు, దోరగా వేయించిన శొంఠి, అలాగే వేయించిన పిప్పళ్ళు, పసుపు, చెంగల్వకోస్టు,అతిమధురం,సైంధవలవణం, వీటిని సమంగా తీసుకోవాలి. వీటిని విడివిడిగా దంచి జల్లెడపట్టి ఆతరువాత మొత్తం కలుపుకొని పలుచని బట్టలో వస్త్రఘాళితంచేసి నిలువవుంచుకోవాలి.

పిల్లలకు పూటకు చిటికెడుపొడి మోతాదుగా పావుచెంచా తేనెకలిపి తినిపిస్తూవుంటే క్రమంగా వారిలో ప్రతిభాపాటవాలు, జ్ఞాపకశక్తి, ధారణ, ప్రజ్ఞ, దేహసౌందర్యం పెరుగుతయ్. ✱

97. వాయురోగాలను వాయించి కొట్టు - వాయింటచెట్టు

ప్రియమైన పాఠకులారా! దాదాపుగా దేశములోని అన్నిచోట్ల రహదారులపక్కన పసుపు పచ్చపూలతో పచ్చవాయింట, తెల్లపూలతో తెల్లవాయింట పెరుగుతున్నయ్ చూడండి. వీటి ఆకును వర్షాకాలంలో కూరగావండుకొని తింటూ వర్షాకాలపు రోగాలనుండి విముక్తులయ్యే ఆరోగ్య సదాచారము పూర్వకాలముండేది. మరలా ఆవిధానాలను తెలుసుకుందాం.

వాయింటచెట్టు- పేర్లు

సంస్కృతంలో ***బర్బరీ, అజగంధ*** అని, హిందీలో **తిలవణ్** అని, తెలుగులో **వావింట, వాయింట, వామింట** అని, లాటిన్‌లో Cleomepentaphylla అంటారు.

వాయింటచెట్టు- రూప గుణ ధర్మాలు

ఇది కారపురుచితో వేడిచేస్తుంది. పక్షవాతాన్ని గుండెరోగాన్ని కఫరోగాలను చెవిరోగాలను క్రిమిరోగాలను నాశనంచేస్తుంది. ఇది చర్మంపైన వేసికడితే చర్మంపుండులాగా పొక్కి లోపలి నీరును లాగుతుంది. ఉపయోగాలు తెలుసుకుందాం.

తలనిండా - నీరుచేరితే

చలిగాలిలోను చల్లనినీటిలోను పనిచేసినప్పుడు తలనిండా కఫంచేరి విపరీతమైన తలపోటు పుడుతుంది. ముక్కునుండి, నోటినుండి, కళ్ళనుండి నీరుకారుతూవుంటుంది.

అలాంటి స్థితిలో ఈ వాయింటాకును మెత్తగా నూరి బిళ్లలాగాచేసి మాడుపైనపెట్టి వూడకుండా బట్టకట్టాలి. కొద్దిసేపటికి అది కట్టినచోట వేడిపుడుతుంది. ఆమరుక్షణమే దానిని తీసిపిండితే నీరు వస్తుంది. అంటే తలలోని నీరును స్పాంజిలాగా ఈ ఆకుముద్ద లాగిందని తెలుసుకోవాలి. నీరు పిండిన తరువాత మరలా అదేముద్దను బిళ్ళలాగా చేసి మళ్ళీ మాడుపైన పెట్టాలి. మళ్ళీ నీటిని తీసి వేయాలి. ఈవిధంగా రెండుమూడుసార్లు చేయాలి. **వేడిపుట్టిన తరువాత కూడా ఎక్కువసేపు వుంచితే పుండుపడుతుంది. కాబట్టి, వేడిపుట్టగానే తీసి వేయాలి.** ఇలా రెండు మూడు రోజులచేస్తుంటే తలలోని నీరు తగ్గిపోయి తలభారం, తలపోటు తగ్గిపోతయ్. జాగ్రత్తగా చేయాలి.

చర్మరోగాలకు - వాయింటతైలం

వాయింటమొక్కలను సమూలంగా తెచ్చి కడిగి ముక్కలుచేసి దంచిరసంతీయాలి. ఈరసంతో సమానంగా నువ్వులనూనె కలిపి పొయ్యిమీద పెట్టి చిన్నమంటపైన నూనెమాత్రమే మిగిలేవరకు మరిగించి దించి వడపోసుకొని నిలువచేసుకోవాలి.

ఈ తైలాన్ని రెండుపూటలా గోరువెచ్చగా పైనరుద్దుతూవుంటే గజ్జితామర చిడుము మొదలైన అనేకరకాలచర్మరోగాలు అంతులేకుండాపోతయ్.

మొండిదురదలకు - వాయింట

వాయింటాకు, ఉప్పు కలిపి మెత్తగానూరి పైన రాయాలి. కొద్దిసేపటిలోనే దురద అణగిపోతుంది. ఆ వెంటనే కడిగివేయాలి.

పక్వముకాని-గడ్డలకు, గ్రంథులకు

గట్టిగా రాళ్ళలాగావుండి, ఎన్నిరకాల మందులు వాడినా పక్వంకానిగడ్డలకు వాయింటాకును మెత్తగా ముద్దలాగా నూరి పైనవేసి కట్టుకట్టాలి. ***మంటపుట్టిన మరుక్షణమే తీసివేయాలి.*** దీని ప్రభావంతో మొండిగడ్డలు అతిత్వరగా పక్వమై పగిలి పోటుతగ్గిపోతుంది.

వర్షాకాలరోగాలకు-వాయింటాకుకూర

పరిశుభ్రమైన ప్రాంతంలో పెరిగిన వాయింట చెట్లనుండి ఆకుతెచ్చి కడిగి కందిపప్పులో కలిపి పప్పుకూరగానీ, పులుసుకూరగా గానీ, మామూలుగా కూరవండుకునే విధంగానే వండి పరిమితంగా అన్నంలో కలుపుకొని తినాలి.

దీనివల్ల జలుబు, దగ్గు, తుమ్ములు వంటి కఫరోగాలు రావు. ✸

98. విష్ణుదేవ విక్రాంత - విష్ణుక్రాంత

ఆయుర్వేద ప్రచారకులారా! నేలమీద ప్రాకుతూ తెలుపు, నీలం రంగులతో చిన్నపూలు పూసే చిన్నతీగచెట్టు గమనించండి. చూడటానికి చిన్నదైనా ఔషధగుణములో మహా ఔన్నత్యం కలది. దీని సర్వాంగాలు మనకు ఉపయోగపడతయ్. తెలుసుకోండి.

విష్ణుక్రాంత- పేర్లు

సంస్కృతంలో *విష్ణుక్రాంత, హరిక్రాంత,నీలకాంత నీలపుష్పి*,అని, హిందీలో **కోయల్** అని, తెలుగులో **విష్ణుక్రాంత** అని, లాటిన్‌లో Evolvulus Alsinoides అంటారు.

విష్ణుక్రాంత- రూప గుణ ధర్మాలు

ఇది చూడటానికి రత్నపురుష మొక్కలాగే వుంటుంది. కానీ తీగలాగా పాకుతుంది. రత్న పురుష మొక్కలాగా పెరుగుతుంది. విష్ణుక్రాంత పూలు నీలిరంగులో గుండ్రంగా వుంటయ్. ఆకు కోలగా వుంటుంది. ఇది కారం చేదురుచులతో కఫ, వాతాలను హరించివేస్తుంది. బుద్ధిని ప్రసాది స్తుంది. క్రిములను, వ్రణాలను, కఫాన్ని హరించి వేస్తుంది.తెలుపు, నీలంరంగులను బట్టి అది తెల్ల విష్ణుక్రాంత, లేక నీలవిష్ణుక్రాంత అనేది తెలుసు కోవాలి.

మలమూత్రబంధనకు - విష్ణుక్రాంత

విష్ణుక్రాంత మొక్క సమూలంగా తెచ్చి కడిగి నలగ్గొట్టి 10గ్రా॥ మోతాదుగా రెండుకప్పుల నీటి లోవేసి ఒకకప్పుకుమరిగించి సేవిస్తుంటే బంధించ బడిన మలమూత్రాలు సాఫీగా జారీఅవుతయ్.

అనేక జ్వరాలకు - ఉబ్బురోగాలకు

విష్ణుక్రాంతను సమూలంగా తెచ్చి కడిగి ఆరబెట్టి దంచి పొడికొట్టి జల్లించి నిలువ చేసు కోవాలి. ఎంతోకాలంనుండి కఫజ్వరాలతో లేక పైత్యజ్వరాలతో సతమతమయ్యేవారు ఈచూర్ణం 5గ్రా॥ మోతాదుగా రెండుకప్పులనీటిలోపోసి ఒక కప్పు కషాయానికి మరిగించి గోరువెచ్చగా రెండు పూటలా ఆహారానికి గంటముందు సేవిస్తూ జ్వర పథ్యం పాటిస్తువుంటే దీర్ఘకాలికజ్వరాలు కూడా తగ్గిపోతయ్.

✪ అలాగే శరీరం నిండా చెడునీరుపట్టిన ఉబ్బురోగం కూడా హరించిపోతుంది.

ఆస్తమాకు - విష్ణుక్రాంత

విష్ణుక్రాంత ఆకులను ఆరబెట్టి దంచి పొడిచేసుకోవాలి. ఈపొడిని చిలుముగొట్టంలోవేసి అంటించి ఆపొగ పీలుస్తూంటే ఆస్తమా అణగి పోతుంది.

థైరాయిడ్‌కు - విష్ణుక్రాంత

తెల్లవిష్ణుక్రాంత వేర్లను తెచ్చి కడిగి మెత్తగా నూరి 5గ్రా॥ మోతాదుగా ఒకచెంచా ఆవునెయ్యితో కలిపి రోజూ ఉదయం పరగడుపున సేవిస్తూవుంటే వారంరోజులలో థైరాయిడ్ అదుపులోకి వస్తుంది.
✪ కఫపదార్థాలు, చల్లనిపదార్థాలు,వాడకుండా పథ్యం పాటించాలి.

తెల్లబొల్లికి - తెల్లవిష్ణుక్రాంత

బొల్లితోబాధపడేవారు ఆదివారం తెల్ల విష్ణు క్రాంతకు పూజచేసి వేర్లు తెచ్చుకోవాలి. వీటిని ఆరబెట్టి పొడిచేసి రెండుపూటలా పావుచెంచా పొడి చెంచాతేనెతో కలిపి తింటూవుంటే తెల్లబొల్లి తిరిగి రాకుండా తగ్గిపోతుంది.

చర్మవ్యాధులకు - విష్ణుక్రాంతలేపనం

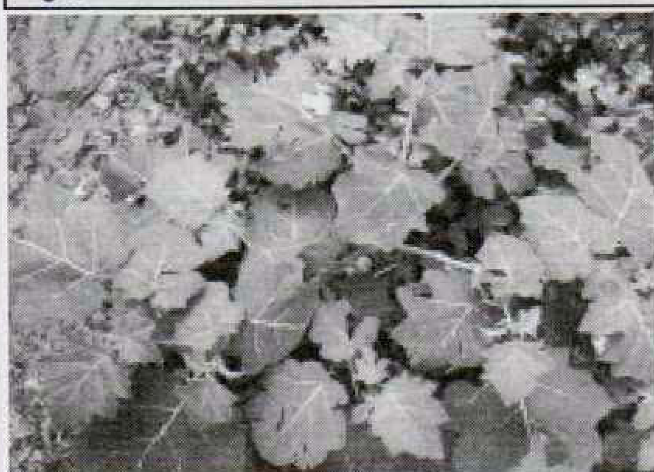
తెల్లమరియు నీలివిష్ణుక్రాంతవేర్లను మంచి నీటితో మెత్తగానూరి పైనలేపనంచేస్తుంటే కుష్ఠు వ్యాధి తగ్గిపోతుంది.

పార్శ్వపునొప్పికి - తెల్లవిష్ణుక్రాంత

తెల్లవిష్ణుక్రాంత వేరును కడిగి దంచి రసంతీసి మూడుచుక్కలు ముక్కుల్లోవేస్తే పార్శ్వపు తలనొప్పి పారిపోతుంది. ✸

99. వరుసబెట్టి రోగాలను దంచే ఏకుడు - వాకుడు

ప్రియభారతా! మనఊరి పొలిమేరలచుట్టు, గుట్టల చుట్టూ వాకుడుచెట్లు పెరిగివున్నయ్. గమనించావా! వీటిల్లో తెల్లవాకుడు, పచ్చవాకుడు అనేరకాలు కూడా వున్నయ్. ఎప్పుడైనా చూశావా! వర్షాకాలంలో ఈచెట్టుకు కాసే వాకుడుకాయలతో ఇగురు కూరలాగా వండి తింటే అన్నిరకాల కఫరోగాలు రాకుండాపోతాయని, ఉంటే తగ్గిపోతాయని నీకు తెలుసా! ఈ ప్రశ్నలకు దాదాపుగా ప్రతిఒక్కరు తెలియదనే చెబుతారు. మన గ్రామసీమలను అందాల ఆరోగ్య ఆరామాలుగా తీర్చిదిద్దబడటంకోసం మన నేలతల్లి ఈమొక్కలను గ్రామాలచుట్టూ సృష్టించింది. దీనిఉపయోగాలు తెలుసుకుంటే మీరు ఆశ్చర్యపోతారు, ఆనందపడతారు.



వాకుడుచెట్టు - పేర్లు

సంస్కృతంలో *కంటకారి, వ్యాఘ్రీ* అని, హిందీలో **కటాయి** అని, తెలుగులో **వాకుడుచెట్టు** అని, లాటిన్‌లో Sonanus Indicum ఆంగ్లంలో Indian Night Shade Blue & White అంటారు.

వాకుడుచెట్టు - రూప గుణ ధర్మాలు

ఈ చెట్లలో ఊదారంగు పూలుపూసే చెట్లు తెలుపురంగుపూలు పూసే చెట్లు దొరుకుతయ్. తెల్లపూలది శ్రేష్ఠమైనదని పెద్దలుపేర్కొన్నారు. ఈ చెట్టు కారం, చేదు రుచులతో ఉష్ణస్వభావంతో మూత్రరోగాలను, శ్వాసరోగాలను, ఉబ్బు రోగాలను, జ్వరాలను, వాతాలను, క్షయను, ఉబ్బసాన్ని, గుండెరోగాన్ని పోగొడుతుంది.

మూత్రం బంధిస్తే - వాకుడువేర్లు

వాకుడువేర్లను కడిగి దంచిరసంతీసి ఒకచెంచా రసంలో ఒకచెంచా తేనెకలిపి తాగుతుంటే బిగించిన మూత్రం సాఫీగా జారీఅవుతుంది.

సమస్త - శ్వాసకోశ రోగములకు

వాకుడుచెట్టును సమూలంగా తెచ్చి ముక్కలు చేసి కడిగి మంచిఎండలో ఎండబెట్టి తరువాత కాల్చి చల్లార్చి జల్లెడలో జల్లించి ఆ మెత్తటి బూడిదను నిలువ చేసుకోవాలి. ఇది అద్భుతమైన ఔషధం.

ఈ భస్మాన్ని పావుచెంచా మోతాదుగా ఒకచెంచా తేనెతో కలిపి రెండుపూటలా సేవిస్తుంటే దగ్గు, దమ్ము, ఆయాసం, ఉబ్బసం, క్షయ మొదలైన రోగాలన్నీ హరించిపోతయ్.

పేనుకొరుకుడుకు - వాకుడువేర్లు

వాకుడువేర్లను దంచి తీసిన రసంలో కొంచెం తేనె కలిపి ఆ మిశ్రమంతో వెంట్రుకలు పోయిన చోట రెండుపూటలా రుద్దుతూవుంటే వారం లేక పదిరోజులలో తిరిగి వెంట్రుకలు మొలుస్తయ్. ఒక వారంవరకు తలస్నానం చేయరాదు.

గొడ్రాలుకు - గురియైనయోగం

ఎన్నోమార్గాలు ప్రయత్నించినా సంతానం కాని స్త్రీలు ఈ ప్రయోగం చేసిచూడండి. తెల్లవాకుడు వేర్లు 5గ్రా॥ మయూరశిఖి 5గ్రా॥, నలగ్గొట్టి ఆవు పాలతో మెత్తగానూరి వడపోసుకొని బహిష్టు స్నానంఅయిన రోజునుండి వరుసగా వారం రోజులపాటు చేయాలి.

ఈ విధంగా సేవిస్తూ తరువాత సంసారం చేస్తుంటే సర్వగర్భదోషాలు హరించి పోయి గర్భం వస్తుంది.

భార్యభర్తల - తరగనిప్రేమకు

వాకుడుపండ్లు, వాకుడువేర్లు, దోరగా వేయించిన పిప్పళ్ళు, దోరగావేయించినమిరియాలు, గోరోజనము సమభాగాలుగా తీసుకొని విడివిడిగా పొడిచేసి కలిపి నిలువచేసుకోవాలి.

రోజూ భార్యతోకలిసేముందు పురుషుడు ఈ చూర్ణాన్ని కొద్దిగా తేనెతో కలిపి నూరి లింగానికి లేపనంచేసుకొని ఆరిన తరువాత సంభోగం చేస్తుంటే ఆ స్త్రీ ఎప్పటికీ ఆ పురుషుని వదలకుండా అంటిపెట్టుకొని వుంటుంది.

కంట్లో పువ్వులు - కరిగిపోవుటకు

వాకుడుచెట్టువేర్లు 10గ్రా॥ తీసుకొచ్చి చిన్న చిన్న ముక్కలుగా కత్తిరించి శుభ్రమైన కల్వంలో వేసి మూడు నిమ్మపండ్లరసం కొద్దికొద్దిగా కల్వంలో వేస్తూ రసమంతా కలిసిపోయి పొడి మిగిలేవరకు నూరాలి.

తరువాత ఎండబెట్టి మరలా మెత్తగానూరి పలుచనిబట్టలో వస్త్రఘాళితంచేసి చిన్నసీసాలో నిలువ చేసుకోవాలి.

ఈఅతిమెత్తనిచూర్ణం రోజు నిద్రించేముందు పెసరగింజంత మోతాదుగా కళ్ళలో పెట్టుకొంటూ వుంటే కంటిపూలు కరిగిపోతయ్.

చెవితమ్మెలు - చిన్నవిగా వుంటే

వాకుడుపండ్లు ఉత్తరేణివేర్లు తెల్లఆవాలు సమంగా తీసుకొని దంచి కలిపి నిలువచేసుకోవాలి.

రోజూ నిద్రించేముందు కొంచెం పొడిలో మేకపాలుకలిపి నూరి ఆమిశ్రమాన్ని చిన్నవిగా వున్న చెవితమ్మెలకు రుద్దుతూవుంటే క్రమంగా తమ్మెలు పెద్దవిగా మారతయ్.

అన్నిరకాల-అండవృద్ధులకు

వాకుడుచెట్టు వేర్లపైవుండే బెరడు 10గ్రా॥, మిరియాలు 7 వీటిని కలిపి మెత్తగానూరి ఒక మోతాదుగా పరగడుపున సేవించాలి.

ఈవిధంగా ఏడు రోజులు సేవిస్తే ఎంతకాలం నుంచి వున్న వరిబీజమైనా తగ్గిపోతుంది.



అజీర్ణం,పులితేన్పులు

వాకుడువేర్లు, అడ్డసరంవేర్లు, తిప్పతీగ, సమంగా తీసుకొని ఆరబెట్టి దంచిపొడిచేయాలి. ఈమూడపొడులు కలిపి నిలువవుంచుకోవాలి. రోజూ ఒకగ్లాసు నీటిలో ఒకచెంచా పొడివేసి కప్పు కషాయానికి మరగబెట్టి వడపోసి రెండుపూటలా సగంసగం కషాయం ఆహారానికి అరగంట ముందు తాగుతుంటే పైరోగాలు హరించిపోతయ్.

పిల్లల మూత్రద్వారంలో - రాయివుంటే

వాకుడువేర్లు, ఆముదపువేర్లు, నీరుగొబ్బివేర్లు పల్లేరువేర్లు సమభాగాలుగా తీసుకొని విడివిడిగా దంచి పొడిచేసిఅన్నిపొడులను ఆవుపాలతో మెత్తగానూరి కుంకుండుగింజంత గోలీలుచేసి బాగాఆరబెట్టి నిలువ చేసుకోవాలి. రోజూ పూటకు ఒకమాత్ర అరకప్పు పెరుగులో కలిపి కరిగించి పిల్లల చేత తినిపిస్తుంటే వారం పదిరోజుల్లో మూత్రనాళంలోని రాళ్ళు కరిగిపడిపోతయ్.

కపాలక్రిములు - పడిపోవుటకు

వాకుడుఆకులను దంచి తీసినరసం బట్టలో వడపోసి రెండుముక్కుల్లో మూడునాలుగు చుక్కలు వేస్తుంటే కపాలంలో చేరిన పురుగులన్నీ జల జల జలమని ముక్కుద్వారా బయటపడిపోతయ్.

40 రోజుల్లో - మొలల సంహారం

వాకుడువేర్లు, కరక్కాయలబెరడు సమంగా తీసుకొని విడివిడిగా దంచి పొడిచేసుకొని కలిపి వుంచుకోవాలి. రెండుపూటలా పూటకు 3 గ్రా॥ మోతాదుగా 50గ్రా॥ పెరుగులో కలిపి తింటుంటే 40 రోజుల్లో మొలలు హరించిపోతయ్. ✸

100. వేయివిలువల విహంగాలు - వాయువిడంగాలు

ఆత్మీయసోదరీసోదరులారా! గతకాలంలో మనఇండ్లలో మిగిలిన దినుసులతోపాటు వాయువిడంగాలు అనే దినుసుకూడా తప్పకుండా వుండేది. వీటిని వాయులవంగాలు అనికూడా అంటారు. ఎందుకంటే లవంగాలవలె కొంచెం పెద్దసైజులో వుంటాయి కాబట్టి వీటికి ఆపేరు వచ్చింది. ఇవి చెడువాయువువల్ల కలిగే సమస్త వాతరోగాలను సంహరించగల శక్తిని తమలో నింపుకున్నయ్. పూర్వకాలంలో మన ఇండ్లలోని వృద్ధులు ఈ వాయువిడంగ ప్రయోగాలను తెలుసుకొని ఉపయోగించుకుంటూ వృద్ధాప్యపు వాతవ్యాధులనుండి బయట పడేవారు. ఇప్పటి ఆధునికులకు ఈపరిజ్ఞానం లేకపోవడంవల్ల ఈవారసత్వమైన ఆరోగ్యసంపద దూరమై పోయింది. అందుకే ఆ సమాచారాన్ని తిరిగి మరలా మీకందిస్తున్నాం.



వాయువిడంగాలు - పేర్లు

సంస్కృతంలో *విడంగ, జంతుఘ్న, చిత్రతండుల* అని, హిందీలో వాయువిడంగ్ అని, తెలుగులో **వాయువిడంగాలు, వాయులవంగాలు** అని, లాటిన్‌లో Embelia Ribes ఆంగ్లంలో Robustal Berries అంటారు.

వాయువిడంగాలు - రూప గుణ ధర్మాలు

ఇది చేదు, కారం రుచులతోకూడి వేడిచేసే స్వభావంతో పైత్యశాంతిచేస్తూ వాత, పిత్త, కఫా లను హరించివేస్తుంది. విరేచనకారిగవుండి క్రిము లను సంహరిస్తుంది.

చర్మరోగాలకు - పైలేపనం

వాయువిడంగాలు, కరక్కాయబెరడు, పసుపు, బావంచాలు, కానుగగింజలలోని పప్పు, సైంధవ లవణం వీటిని సమానభాగాలుగా ఆవుమూత్రంతో నూరి వంటికి నలుగుబెట్టుకొని ఆరిన తరువాత స్నానంచేస్తుంటే అన్నిరకాల చర్మరోగాలు హరించి పోతయ్.

వేలరోగాలకు - విడంగకల్పం

వాయువిడంగాలు కావలసినన్ని తెచ్చి మెత్తగా దంచి జల్లించి ఆపొడిని నాలుగురెట్లు నీటిలో కలిపి చిన్నమంటపైన నీరుమొత్తం ఇగిరిపోయి పొడి మాత్రమే మిగిలేవరకు మరిగించాలి. తరువాత దించి పొడినిఆరబెట్టి మరలానూరి జల్లించి దానితో సమానంగా పటికబెల్లంపొడి ఆవునెయ్యి బాగా కలిసిపోయేటట్లు దంచాలి. ముందుగానే కొత్త కుండను తెచ్చి రెండురోజులు నీరుపోసి తరువాత నీరుతీసి కొంచెం పొయ్యిమీదపెట్టి నీరంత లాగిన తరువాత ఆకుండలో రోజూ రెండు పూటలా లోపలివైపు ఆవునెయ్యిపోస్తూ పది లేక పదిహేను రోజులు ఆనేతితోకుండను మగ్గబెట్టాలి. తరువాత, పైముద్దను కుండలోవేసి పైన మూత పెట్టి బంకమట్టిపూసినబట్టతో కుండమూతికి సంధిబంధనం చేయాలి. అది ఆరిన తరువాత ఆపాత్రనుధాన్యపు రాశిమధ్యలో వర్షాకాలంలో పెట్టి నాలుగునెలలు కదిలించకుండావుంచాలి.

ఆ తరువాత బయటకుతీసి పూజచేసి గాజు పాత్రలో ఆపదార్థాన్ని భద్రపరచాలి. రోజు రెండు పూటలా ఒకగ్రాముతో ప్రారంభించి క్రమంగా శరీరబలాన్నిబట్టి 10గ్రా॥ వరకు పెంచుకొని సేవి స్తుంటే శరీరములోని సమస్తరోగాలు హరించి పోయి అతి సుందరమైనదేహం కలుగుతుంది.

★ **ఇది సేవించేటప్పుడు ఆవునెయ్యి, ఆవుపాలు ఇంటిలో తయారుచేసిన తీపి పదార్థాలతోకూడిన భోజనం మాత్రమే చేస్తుండాలి.**

తలనొప్పులకు -విడంగపట్టు

వాయువిడంగాలు, నువ్వులు సమంగా కలిపి మంచినీటితోనూరి తలపైన పట్టువేసుకుంటే ఎంత తలనొప్పిఅయినా తగ్గిపోతుంది.

భగందరాలకు - భలేమంచియోగం

దోరగా వేయించిన వాయువిడంగాలు, దోరగా వేయించిన పిప్పళ్ళు, ఉసిరికబెరడు, కరక్కాయ బెరడు సమంగా తీసుకోవాలి. అన్నింటిని దంచి పొడిచేసి పలుచనిబట్టలో వస్త్రఘాళితంచేసి నిలువ వుంచుకోవాలి. ఈపొడిని తగినంత తీసుకొని తేనెతో మెత్తగా నూరి కొద్దిగా నువ్వులనూనె కలిపి గుడ్డకు పట్టించి ఆ గుడ్డను భగందరముపైన పట్టీ లాగా వేస్తుంటే లూటీలోవుండే పురుగులన్నీ చచ్చి పోయి భగందరం హరించిపోతుంది.

కడుపులో పురుగులు (అమీబియాసిస్)

వాయువిడంగాలు, ఎండుద్రాక్షసమంగా కలిపి మెత్తగాదంచి కుంకుడుగింజంత మాత్రలుచేసి నిలువచేసుకోవాలి.

రోజూ మూడుపూటలా ఒక మాత్ర చప్పరించి తింటుంటే ప్రేగులలో మూలమూల దాగివున్న క్రిములుకూడా చచ్చి మలంద్వారా పడిపోతయ్.

క్షయవ్యాధి - క్షయించిపోవుటకు

వాయువిడంగలు, మిరియాలు, పిప్పళ్ళు, సొంఠి సమభాగాలుగా తీసుకొని దోరగా వేయించి దంచి పొడిచేసి ఈపొడితో సమానంగా, అనుభవం గల ఆయుర్వేద వైద్యులచేత తయారు చేయించు కున్న అభ్రకభస్మం కలిపి బాగానూరి నిలువ వుంచుకోవాలి. పూటకు ఒకగ్రాము మోతాదుగా ఒకచెంచా నాటుఆవునెయ్యి కలిపి రెండుపూటలా సేవిస్తుంటే క్షయరోగం హరించిపోతుంది.

ఆగినబహిష్టు - మరలావచ్చుటకు

ఒకగ్లాసు మంచినీటిలో వాయువిడంగాల పొడి అరచెంచా కలిపి చిన్నమంటపైన ఒకకప్పు కషాయం మిగిలేవరకు మరగబెట్టి వడపోసి తాగుతుంటే ఆగిన ఋతువు తిరిగి మొదలౌతుంది.

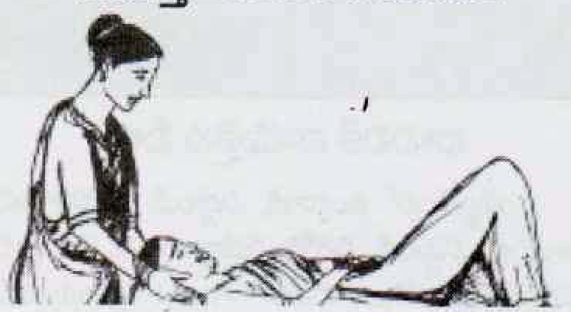
కాలినమచ్చలు - కలసిపోవుటకు

వాయువిడంగాలు, మానిపసుపు, దాల్చిన చెక్క కంపిల్లకము (బట్టలకు రంగువేయుటకు ఉప యోగిస్తారు) సమంగా కలిపి మంచినీటితో నూరి ఈ మొత్తంలో సగంమోతాదుగా నువ్వులనూనెకలిపి నూనె మిగిలేవరకు మరగబెట్టాలి. తరువాత దించి వడపోసుకొని ఈతైలాన్ని కాలిన మచ్చలపైన రోజూ రుద్దుతూవుంటే తిరిగి మామూలు చర్మపు రంగు వస్తుంది.

బహిష్టులో -నడుమునొప్పికి

వాయువిడంగాలు 10గ్రా., సొంఠి 10గ్రా॥ నల గ్గొట్టి ఒకగ్లాసు నీటిలోవేసి ఒకకప్పు కషాయం మిగిలేవరకు మరగబెట్టి అందులో బెల్లం 30గ్రా॥ కలిపి పరగడుపున సేవిస్తుంటే బహిష్టులో వచ్చే నడుమునొప్పి తగ్గిపోతుంది.

సమస్త - వాతరోగములకు



వాయువిడంగాలు, పిప్పళ్ళు, వాము, మిరి యాలు, పిప్పలికట్టె, సైంధవలవణం, దేవదారు చెక్క, చిత్రమూలంవేరుబెరడు, సోంపుగింజలు ఒక్కొక్కటి 10గ్రా॥ చొప్పున తీసుకోవాలి. తరువాత సొంఠి 100గ్రా॥ సముద్రపాలగింజలు 100గ్రా॥, కరక్కాయలబెరడు 50గ్రా॥ తీసుకొని అన్నింటిని విడివిడిగాదంచి చూర్ణాలు చేయాలి. ఈచూర్ణంలో పాతబెల్లం 340గ్రా॥ కలిపి మెత్తగాదంచి 10గ్రా॥ బరువుండే ముద్దలు తయారుచేసి నిలువవుంచు కోవాలి. రోజూ పరగడుపున ఒకముద్దను తిని ఒకకప్పు గోరువెచ్చని నీరు తాగుతుండాలి. ఇలా చేస్తుంటే ఆమవాతం, గృధ్రసీ వాతం (సియాటికా) పిక్కలనొప్పులు, నడుమునొప్పి, వీపునొప్పి, ఉబ్బు రోగం, ఎముకల నొప్పులు మొదలైన అనేకరోగాలు హరించిపోతయ్. ✸



పండ్లురాని పిల్లలకు

వావిలిచెట్టు వేరును దండలాగా మెడలోవేస్తూ వుంటే దంతాలు వస్తయ్. అలాగే పిల్లలకు దంతాలు మొలిచే సమయంలో ఈవావిలివేర్లు మెడలోకడితే ఎలాంటి కష్టంలేకుండా దంతాలు మొలుస్తయ్.

అన్నిరకాల విషములకు నివారణ

వావిలివేరుపైబెరడు, చిత్రమూలంవేరుపైబెరడు, తులసివేరుపైబెరడు, శొంఠి, పిప్పళ్ళు, మిరియాలు, పొంగించినఇంగువ, వసకొమ్ము సమంగా మంచి నీటితో మెత్తగానూరి కుంకుడుగింజలంత మాత్రలు చేసి గాలికి నీడలో ఆరబెట్టి నిలువవుంచుకోవాలి. అవసరమైనప్పుడు రెండు లేకమూడుపూటలా ఒకమాత్ర మంచినీటితోసేవిస్తే విషంహరించి ప్రాణరక్షణ కలుగుతుంది.

గడ్డలకు, బిళ్ళలకు - పైకట్టు

వావిలాకులు మెత్తగాదంచి ముద్దచేసి శరీరంపై వచ్చిన గడ్డలకు, గట్టిగావుండే బిళ్ళలకు పైనవేసి రాత్రికట్టి ఉదయం తీసివేస్తుంటే అవి కరిగిపోతయ్.

★ వంకాయ, గోంగూర, చేపలు, మాంసం నిషేధం

ఉబ్బసానికి - ఉపసంహారం

వావిలాకురసంలో కరక్కాయలబెరడుపొడి పావు కేజీ, సైంధవలవణంపొడి 20 గ్రా॥ కలిపి అతిమెత్తగా నూరి బఠాణిగింజలంత మాత్రలుచేసి నీడలో గాలికి ఆరబెట్టి రెండుపూటలా ఆహారానికి అరగంట ముందు గోరువెచ్చని నీటితో ఒకటి లేక రెండు మాత్రలు సేవిస్తూవుంటే ఉబ్బసం ఉపసంహారం.

★ కఫపదార్థాలు నిషేధం

బోదకాళ్ళకు, బోదచేతులకు

వావిలాకు, ఉమ్మెత్తాకు, ఆముదపువేర్లు, మునగ చెట్టుబెరడు, అవాలు సమంగాకలిపి మంచినీటితో మెత్తగానూరి పైనపట్టువేస్తూంటే బోదలు తగ్గిపోతయ్.

★ మాంసం, దుంపలు, వాతపదార్థాలు నిషేధం

గృధ్రసీవాతం (సియాటికా)

వావిలాకులు 20 గ్రా॥ పావులీటరు నీటిలోవేసి సగంకషాయం మిగిలేటట్లుకాచి రెండుపూటలా తాగుతుంటే వారంరోజుల్లో తుంటివాతం హరించి నడిచేశక్తి కలుగుతుంది. *★ వాతపదార్థాలు నిషేధం*

గొంతుచుట్టూ గడ్డలకు (కంఠమాల)

వావిలివేర్లపైబెరడు మంచినీటితోనూరి ఆ గంధాన్ని కంఠంచుట్టూ లేచినగడ్డలకు లేపనం చేస్తూవుంటే అవి సమూలంగా హరించిపోతయ్.

★ కఫపదార్థాలు నిషేధం

అపస్మారం - హరించుటకు

వావిలాకురసం మూడునాలుగుచుక్కలు ముక్కుల్లో వేస్తే వెంటనే అపస్మారరోగులు తెలివిలోకి వస్తారు

★ కఫపదార్థాలు నిషేధం

పశువుల - పారుడువ్యాధికి

వావిలివేర్లు, వసకొమ్ము, వెల్లుల్లిపాయలు ఈ మూడు కలిపినముద్ద 20గ్రా॥ తీసుకొని బియ్యం కడిగిన నీటిలోకలిపి రెండుపూటలా పశువులకు పట్టిస్తూవుంటే నీళ్ళలాగా పేడవేసే పారుడురోగం తగ్గుతుంది.

తీయని - కంఠస్వరంకోసం

వావిలిచెట్టువేర్ల బెరడుపొడి 2 గ్రా॥, ఒకచెంచా నువ్వులనూనెతో కలిపి రోజూ సేవిస్తూవుంటే క్రమంగా కోయిలవంటి తీయనికంఠస్వరం సిద్ధిస్తుంది. *★ కఫపదార్థాలు నిషేధం*

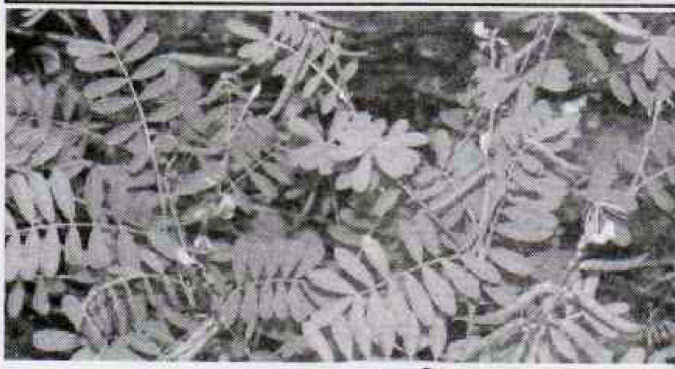
నోటినుండి - రక్తంపడుతూవుంటే

నోటినుంచి రక్తంకారేవారు ఆ సమస్య మొదలు కాగానే వావిలివేరు చిన్నముక్కను బుగ్గన పెట్టుకొని కొంచెంకొంచెం నములుతూ ఆరసం మింగుతూ వుంటే రక్తస్రావం ఆగిపోతుంది.

★ వేడిపదార్థాలు నిషేధం ★

102. అనారోగ్యాన్ని అంపకాలు చేయు - వెంపలిచెట్టు

ప్రియ సోదరీసోదరులారా! మనగ్రామాల పొలిమేరలచుట్టూ పిచ్చిపిచ్చిగా వందలవేల సంఖ్యలో వెంపలిచెట్లు పెరుగుతూవుంటయ్. పూర్వకాలంలో ఈచెట్లను ఎరువుగా ఉప యోగించుకొనే సంప్రదాయం మనగ్రామాలలో వుండేది. వెంపలిచెట్లలోని అద్భుతమైన క్రిమి సంహారశక్తివల్ల పంటలకు హానికలిగించేక్రిములు నాశనమైపోయి భూమికి శక్తికలిగి అమృతాన్ని మించిన ఆహారపదార్థాలను పండించేది. ఈఅద్భుతమైన వ్యవసాయ సంప్రదాయం ఈనాటి రైతులు మరచిపోయారు.కేవలం పంటపొలాలకు ఎరువులుగా కాకుండా వెంపలి ఆకులు, పూలు, గింజలు, వేర్లు సకలభాగాలు ఔషధశక్తులతో నిండివున్నాయనే నిజాన్ని ఈ వ్యాసం ద్వారా మీకుతెలియజేస్తు ఈవెంపలిని గురించి అద్భుతవిశేషాలను మీకందిస్తున్నాం.



వెంపలి చెట్టు - పేర్లు

సంస్కృతంలో *శరపుంఖ,ప్లీహారి* అని, హిందీలో **సర్‌పోంఖా** అని, తెలుగులో **వెంపలిచెట్టు** అని, లాటిన్‌లో Galega Purpurea & Tephrosia P. అంటారు.

వెంపలి చెట్టు - రూప గుణ ధర్మాలు

వెంపలి సమూలకషాయం లేక రసం కారం వగరు తీపిరుచులతోకూడి వాతరోగాలను ఉదర గుల్మాలను, క్రిమిరోగాలను హరించివేస్తుంది. దీని వేరుకషాయం అజీర్ణవిరేచనాలను అగ్నిమాం ద్యాన్ని హరించివేసి చెవిలోపుండ్లను కూడా తగ్గించి వేస్తుంది. దీనివేరు దంతాలలో పుట్టిన పురుగులను హరించివేసి దంతాలకు దారుఢ్యాన్ని కలిగిస్తుంది. ఈ వెంపలిచెట్లలో తెలుపు, ఎరుపు, అనే బేధాలు కనిపిస్తున్నయ్. ఎక్కువగా ఎర్రపూలు పూసే వెంపలిచెట్లు దొరుకుతయ్. అతి తక్కువగా తెల్ల పూల వెంపలి లభ్యమౌతుంది. ఇది శ్రేష్ఠమని పెద్దల ఉవాచ.

బుద్ధివికాసానికి - వెంపలికషాయం

వెంపలి సమూలం 5గ్రా॥ ఒకగ్లాసునీటిలో వేసి ఒకకప్పు కషాయానికి మరిగించి వడపోసి ఒక చెంచా కండచక్కెర కలిపి సేవిస్తుంటే ప్రజ్ఞ, ధారణ, మేధస్సు వృద్ధిచెందుతయ్. అయితే, పిల్లలకు వయ సునుబట్టి బాగా తగ్గించి ఇవ్వాలి.

ఉన్మాదరోగమునకు - వెంపలి

వెంపలి ఆకులు వేర్లు కలిపి దంచి తీసినరసం అరచెంచా మోతాదుగా అందులో చెంగల్వకోస్టు పొడి ఒకటి లేక రెండుగ్రా॥, ఒకచెంచాతేనె కలిపి రెండుపూటలా తినిపిస్తుంటే మానసిక వికారాలు, పిచ్చి, ఉన్మాదం క్రమంగా హరించిపోతయ్.

దగ్గు, దమ్ము, ఆయాసం, ఉబ్బసం

వెంపలివేర్లను తెచ్చి కడిగి వాటిపైన వుండే తోలునుతీసి ఆరబెట్టిదంచి పొడిచేసి నిలువ వుంచు కోవాలి. ఈపొడిని చిలుముగొట్టంలోవేసి అంటించి ఆపొగపీలుస్తూవుంటే దగ్గు, దమ్ము, ఆయాసం క్రమంగా హరించిపోతయ్.

పచ్చసెగరోగానికి - వెంపలి

వెంపలి చిగుర్లు2గ్రా॥, మిరియాలు1గ్రా॥ కలిపి మెత్తగానూరి ఒకమోతాదుగా ఉదయం, సాయం త్రం, మంచినీటితో సేవిస్తుంటే క్రమంగా పచ్చ సెగరోగం అణగిపోతుంది.

చెడినగొంతుకు - వెంపలి

గొంతులో పుండు పుట్టడం, లేదా గొంతు బొంగురుపోవడం, లేదా గొంతు మూసుకుపోవడం వంటి సమస్యలతో బాధపడేవారు వెంపలివేర్లు ఒకగ్రాము ముక్కను శుభ్రంగా కడిగి బుగ్గన పెట్టు కొని మెల్లగా ఆరసాన్ని మింగుతూవున్నా లేక వెంపలి వేరుపొడి ఒకగ్రాము మోతాదుగా ఒక చెంచా తేనెతోకలిపి కొద్దికొద్దిగా చప్పరించి తింటూ వున్నా గొంతుసమస్యలు నివారించబడుతయ్.

పురుగులుపట్టిన- దుష్ట వ్రణములకు

వెంపలిఆకు, వేర్లు, స్వమూత్రంతో నూరిన ముద్దను ఈవ్రణాలపైనవేసి కట్టుకడుతూవుంటే ఆవ్రణాలలోని పురుగులన్నీ చచ్చి క్రమంగా కుళ్ళు హరించి వ్రణాలు నామరూపాలు లేకుండా మాడిపోతయ్.

వర్షాకాలరోగాలకు - విరుగుడు

రోజూ సాయంత్రం చీకటిపడేముందు ఆవు పేడపిడకలతో చేసిన నిప్పులమీద వెంపలి ఆకు పొడి మరియు వేర్లపొడివేసి ఆపొగను ఇల్లంతా అలుముకునేటట్లు వేస్తుంటే ఇంటిలోకి చేరిన వ్యాధి కారక సూక్ష్మజీవులన్నీ హరించిపోతయ్. ఇతర ఏ క్రిములు ఈప్రభావానికి ఇంటిలోకి ప్రవేశించ లేవు. ఈపొగపీలుస్తే దగ్గు, దమ్ము కూడా తగ్గి పోతయ్.

తేలుకాటుకు - వెంపలివేర్లు

తేలుకుట్టగానే వెంపలివేరును కుట్టినచోటపెట్టి కిందికి దిగదూడుస్తుంటే అప్పటికప్పుడే తేలు విషం దిగిపోతుంది.

రక్తంకారే-అర్శమొలలకు

వెంపలిఆకులను కడిగి ఆరబెట్టి దంచి జల్లిం చిన పొడి, పటికబెల్లంపొడి సమంగా కలిపి నిలువ వుంచుకోవాలి.

రోజూ రెండుపూటలా రెండుగ్రాముల పొడి పలుచని తీయని మజ్జిగలో కలిపి సేవిస్తుంటే రక్త మొలలు హరించిపోతయ్.



కడుపులోబల్లలు-ప్లీహవృద్ధి

వెంపలిచెట్టును సమూలంగా పూజచేసి తీసు కొచ్చి కడిగి ముక్కలుచేసి నీడలోఆరబెట్టి దంచి జల్లించి పలుచని నూలుబట్టలో వస్త్రఘాళితంచేసి నిలువచేసుకోవాలి.

ఎన్‌లార్జ్‌మెంట్ ఆఫ్ స్ప్లీన్ అనబడే బల్లరోగం వచ్చినవారు ఈపొడి పూటకు పావుచెంచా మోతా దుగా ఒకకప్పు ఆవుపెరుగులో కలిపి రెండు పూటలా తింటుంటే బల్లరోగాలు మూడు వారా లలో హరించిపోతయ్. ఆహారంగా ద్రవపదార్థాలు మాత్రమే వాడాలి.

పంటిరోగాలకు - వెంపలిపండ్లపొడి

వెంపలివేరుపొడి దోరగా వేయించిన నువ్వుల పొడి దోరగావేయించిన కరక్కాయలపొడి సమంగా కలిపి నిలువవుంచుకోవాలి.

ఈచూర్ణంతో రెండుపూటలా పండ్లుతోము తుంటే పండ్లసలుపులు, పండ్లపోటు, చిగురువా పులు, దంతకృములు హరించిపోయి పండ్లుబాగా గట్టిపడతయ్.

వీర్యస్తంభనకు - తెల్లవెంపలి

తెల్లవెంపలివేరును తేనెతో అరగదీసి ఆ గంధాన్ని నాభికి లేపనంచేసుకొని స్త్రీతో సంభో గిస్తూ వుంటే ఎక్కువసేపు వీర్యపతనం కాకుండా వీర్యస్తంభన కలుగుతుంది. ✱

103. వెయ్యిరోగాల వెన్నువిరిచివేసే - వెర్రిపుచ్చచెట్టు

ప్రియసోదరీసోదరులారా! గ్రామాలలోని పాటినేలలలో వాగులఒడ్డున మెరకభూముల్లో గుట్టల ప్రాంతాలలో సమృద్ధిగా దొరికే సర్వసంపన్నమైన సద్గుణాల ఓషధి ఈ వెర్రిపుచ్చ. ఇది తీగలాగా నేలమీద పాకుతుంది. చిన్నదోసకాయయంత పరిమాణంలో గుండ్రంగా వుండి కాయకుపైన పెద్దపుచ్చకాయకు ఉన్నట్లే చారలుంటయ్. వీటిలోపల గుజ్జు, గింజలుంటయ్. ఈతీగచెట్టులోని సర్వాంగాలు అనేక దీర్ఘకాల రోగాలను సమూలంగా ధ్వంసంచేయగల శక్తివంతమైనవి. దీనిగురించి వివరంగా తెలుసుకొని అందరికి తెలియజేద్దాం.



వెర్రిపుచ్చకు - ఉత్తమపేర్లు

సంస్కృతంలో *ఇంద్రవారుణి, మహేంద్రవారుణి* అని, హిందీలో *ఇంద్రాయన్* అని, తెలుగులో వెర్రి పుచ్చతీగ, ఏటిపుచ్చచెట్టు, పిచ్చిపుచ్చచెట్టు, చేదు పుచ్చచెట్టు, పెద్దపాపర, చిన్నపాపర అని, లాటిన్‌లో Citrullus colocynthis అని ఇంగ్లీషులో Indian colocynth or Bitter apple అంటారు.

వెర్రిపుచ్చ- రూప గుణ ప్రభావాలు

ఇది అమితమైన చేదురుచితో వేడిచేసేగుణం కలిగి వుంటుంది. తీవ్రంగా విరేచనాలను చేస్తుంది. కఫ రోగాలను, బోదకాలును, ప్రేవులలో క్రిములను వ్రణాలను అన్నిరకాల ఉదరవికారాలను విషాలను హరించి వేస్తుంది.

భయంకర - వ్రణసంహారి

చేదుపుచ్చ ఆకులు ఆముదంతోగానీ, నెయ్యితో గానీ దంచి వేడిచేసి వ్రణాలపైనవేసి కట్టుకడుతూ వుంటే ఏబాధలేకుండా రాయిలాంటిగడ్డలు కూడా మెత్తబడి చితికిపోతయ్.

తేలువిషానికి - తిరుగులేని మార్గం

తేలుకుట్టిన మరుక్షణమే చేదుపుచ్చకాయ చిన్న ముక్క నమిలితింటే క్షణంలో ఆబాధహరించి పోతుంది.

పుప్పిపంటి - నొప్పికి

చేదుపుచ్చ వేరుపొడిగానీ, కాయలపొడిగానీ అతి కొద్దిగా తీసుకొని పుప్పిపంటిలో లోపలికి పెడితే ఒక క్షణంలో లోపలవున్న క్రిమిచచ్చి నొప్పి తగ్గుతుంది. (లేదా) వేరుపొడిని ఒక కాల్చిన ఇనుపప్లేటుపైవేసి ఆపొగను నోటికి పట్టినవెంటనే పురుగులు బయట పడతయ్.

స్త్రీల అన్నిరకాల రొమ్ముబాధలకు

చేదుపుచ్చవేరును తీసుకొచ్చి శుభ్రంగాకడిగి ఆరబెట్టి ఎద్దుమూత్రంతో సానరాయిపైన అరగ దీయాలి. ఆ గంధాన్ని స్తనాలపైన పట్టువేస్తుంటే రొమ్ములగడ్డలు, వాపులు, పుండ్లు, దురదలు, మొదలైనసమస్యలు నివారించబడతయ్.

చర్మవ్యాధులకు - చక్కనియోగం

చేదుపుచ్చాకు దంచి తీసినరసం, పసుపు కలిపి పైన లేపనంచేస్తూవుంటే అనేకరకాల చర్మ వ్యాధులు సమసిపోతయ్.

ప్రేవులలో పురుగులు - పడిపోవుటకు

వెర్రిపుచ్చకాయలను పగులకొట్టి లోపలి గుజ్జుతీసి మెత్తగానూరి గోరువెచ్చగా వేడిచేసి దాన్ని పొట్టపైన రొట్టెలాగా పరచి వూడిపోకుండా గుడ్డ కట్టాలి. ఇలా రెండుమూడుసార్లుచేస్తే ఎన్ని పురుగు లున్నా అన్నీ మలంద్వారా విసర్జింపబడతయ్.

గొంతుగడ్డలు - హరించుటకు

వెట్రిపుచ్చవేరు, దేవదారుచెక్క వీటిని మంచి నీటితో అరగదీసి ఆ గంధాన్ని గొంతుపైన లేపనం చేస్తుంటే గొంతుగడ్డలు తగ్గిపోతయ్.

సమస్త చర్మరోగ సంహారం

వెట్రిపుచ్చవేర్లు 40గ్రా॥, వేపచెట్టువేర్లు 40గ్రా॥, బావంచాలు 40గ్రా॥ శుద్ధిచేసిన అమరశిల గంధకం40గ్రా॥ తీసుకొని విడివిడిగా దంచి జల్లెడ పట్టి పలుచని నూలుబట్టలో వస్త్రఘాళితంచేసి అన్నికలిపి నిలువవుంచుకోవాలి.

రోజూ రెండుపూటలా 2 నుండి 3గ్రా॥ మోతాదుగా ఒకచెంచా తేనెకలిపి ఆహారానికి గంట ముందు సేవిస్తూవుంటే 40రోజులలో సమస్త చర్మ రోగాలు సంహారమైపోయి శరీరం బంగారురంగుతో ప్రకాశిస్తుంది. ఈకార్యక్రమం చేసేముందు చేసేటప్పుడు వ్యాధితగ్గిన తరువాత పుణ్యకార్యాలు చేయాలి.

తీవ్రమైన పేనుకొరుకుడుకు

చేదుపుచ్చవేర్లు, పిప్పలికట్టె, బెల్లం సమంగా కలిపి మెత్తగానూరి ఆమిశ్రమంతో పేను కొరుకుడు పైన రెండుపూటలా మర్దనచేస్తుంటే ఎంత తీవ్ర మైన పేనుకొరుకుడైనా నశించిపోయి వెంట్రుకలు దట్టంగా దీర్ఘంగా పెరుగుతయ్.

ఫిట్స్ -వెంటనే అదుపులోకి వచ్చుటకు

వెట్రిపుచ్చవేరును గంజినీటితో అరగదీసి ఆ గంధం రెండుచుక్కలు రెండుముక్కుల్లోవేస్తే వెంటనే అపస్మారంనుంచి కోలుకుంటారు.

పురుషుల - శీఘ్రస్కలనానికి

వెట్రిపుచ్చవేరును బాగా మదించిన మేకపోతు మూత్రంలోవేసి ఒకరాత్రి నానబెట్టి ఒకపగలు ఎండించాలి. ఇలావరుసగా ఏడురాత్రులు నానబెట్టి ఏడుపగళ్ళుఎండించాలి.

తరువాత ఆవేరును జాగ్రత్తచేసుకొని పురుషులు సంభోగానికి ముందు ఈవేరును నీటితో అరగ దీసిన గంధాన్ని అంగంపై లేపనం చేసుకొంటూ వుంటే చాలా సమయంవరకు వీర్యపతనం కాకుండా స్తంభిస్తుంది.



గర్భాశయంలో -రక్తగడ్డలుహరించుటకు

వెట్రిపుచ్చవేర్లు కడిగి ఎండబెట్టి దంచి జల్లెడపట్టి ఈచూర్ణం ఒకగ్రాముతో ప్రారంభించి క్రమంగా రెండుగ్రాములవరకు అరచెంచాతేనె, ఒకచెంచా పటికబెల్లంపొడి కలిపి ఉదయం పరగడుపున రాత్రి ఆహారానికిముందు సేవిస్తూవుంటే స్త్రీలకు బహిష్టులో నెత్తురుగడ్డలు పడే రక్తగుల్మం హరించి పోతుంది.

చెవుడు, చెవిలో హోరుకు తైలం

ఒక వెట్రిపుచ్చకాయ ముక్కలుచేసి దంచి బట్టలో రసం పిండాలి. ఆరసం ఎంతఉంటే అంత నువ్వులనూనె కలిపి చిన్నమంటపైన నూనె మిగిలేవరకు మరిగించి దించి వడపోసి నిలువ చేసుకోవాలి.

ఈతైలాన్ని రెండుపూటలా గోరువెచ్చగా మూడుచుక్కలు చెవులలోవేసి దూదిపెట్టి 3 గం॥ తరువాత ఖచ్చితంగా దూదిని తీసివేసి చెవిని పక్కకువంచి తైలాన్నికూడా బయటకు వంచాలి. ఇలా రెండువారాలుచేస్తే చెవుడు, చెవిలోహోరు తగ్గిపోతుంది.

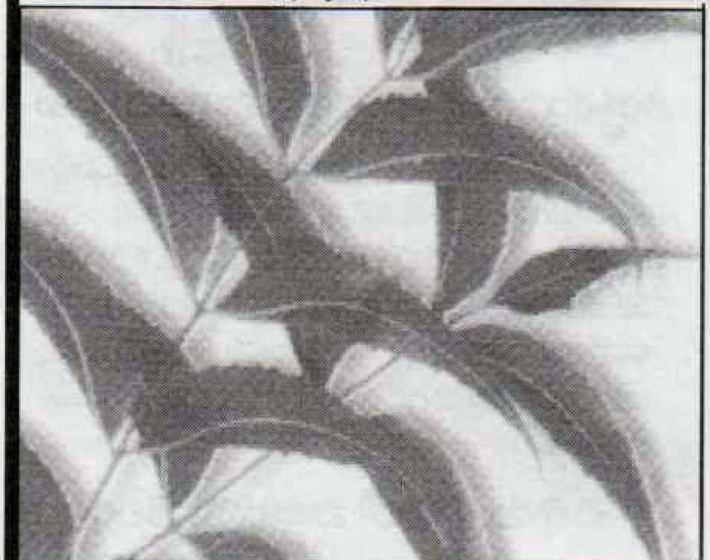
కీళ్ళనొప్పలను తరిమికొట్టే యోగం

చేదుపుచ్చవేరుపొడి 50గ్రా॥ దోరగా వేయించిన పిప్పళ్ళ పొడి 50గ్రా॥, పాతబెల్లం 100 గ్రా॥ కలిపి మెత్తగాదంచి కుంకుడు గింజలంతమాత్రలు చేసి రోజూ రెండు లేక మూడుపూటలా ఆహారానికి అరగంటముందు ఒకమాత్రను గోరువెచ్చని నీటితో సేవిస్తుంటే క్రమంగా కీళ్ళనొప్పులు తగ్గిపోతయ్.

☆ **విరేచనాలు ఎక్కువైతే మోతాదు తగ్గించాలి.** ✸

104. వేయిరోగాలను కట్టు - వేపచెట్టు

ఓ ప్రియపాఠకా! మానవులకు, పశువులకు పంటలకు వచ్చే సమస్తవ్యాధులను సంహరించగల శక్తి, పర్యావరణాన్ని పరిశుద్ధము చేయగల పవిత్రత వేపచెట్టులోవుందని వేలసంవత్సరాలనుండి యావత్ భారత వాఙ్మయము ఘోషిస్తూవున్నా ప్రపంచ శాస్త్రవేత్తలంతా వేపచెట్టుపై అనేక పరిశోధనలుచేసి ఇంతకు మించినచెట్టు ఈ భూమండలంలోనే లేదని ప్రశంశిస్తూవున్నా మనభారతీయులు మాత్రం ఆచెట్టు ఔన్నత్యాన్ని తెలుసుకోలేక ఉపయోగించుకోలేక ఎన్నెన్నో భయంకరమైన వ్యాధులతో అల్లాడుతున్నారు. ఇది ఎంత దురదృష్టమో మీరంతా ఆలోచించి వేప ఔన్నత్యాన్ని మనిషిమనిషికి వివరించి అందరి ఆరోగ్యానికి కృషిచేయవలసిందిగా సూచిస్తున్నాము.



వేపచెట్టుకు - వేలవేల పేర్లు

సంస్కృతంలో *నింబ, పిచుమంద,* అని, హిందీలో *నీమ్* అని, తెలుగులో *వేపచెట్టు,* అని, లాటిన్‌లో Melia Azadirachta, ఇంగ్లీషులో Margosa tree or Indian lilac అని అంటారు.

వేపచెట్టు - రూప గుణ ప్రభావాలు

వేపప్రధానగుణం చేదు. అయినా ఇది మానవ శరీరంలో సులువుగా చొచ్చుకుపోయేవిధంగా వుంటుంది. చర్మరోగాలు క్రిమిరోగాలు, కుష్ఠురోగాలు, పైత్యరోగాలు, కఫరోగాలు, వాతమేహరోగాలు, విష జ్వరాలు మొదలైన అనేకవ్యాధులను హతమార్చి శరీరతత్వాన్ని సమస్థితికితెచ్చి దేహానికి దారుఢ్యము అందిస్తుంది.

మశూచిక వ్యాధి రాకుండా

ఎర్రగావుండే వేపలేతచిగుర్లు ఎనిమిది, మిరియాలు ఆరు, ఈరెండింటిని కలిపి పరగడుపున ప్రతిరోజూ ఒకసంవత్సరంపాటుతింటే వారికి జీవితంలో మశూచికవ్యాధి రాదు.

మశూచికం వస్తే

వేపాకులు నానబెట్టిన నీటిలో బట్టతడిపి పైన తుడవడం, అదేనీటితో గదిమొత్తం శుభ్రంచేయడం, వేపకొమ్మలు గుమ్మానికి తోరణంగా కట్టడం దానితోపాటు లేత ఎర్రనిచిగుర్లను కొద్దికొద్దిగా తినిపించడం ఇవి చేస్తూవుంటే మశూచికం బాధించక త్వరగా తగ్గుతుంది. తగ్గినతరువాత లేతచిగుర్లు కొంచెం పసుపుకలిపి నూరి పైనలేపనం చేస్తూంటే పొక్కులు, మచ్చలు కూడా హరించిపోతయ్.

కుష్ఠు లేదా చర్మరోగములకు

వేపపువ్వు, పండ్లు, ఆకులు సమభాగాలుగా నలగగొట్టి నీడలోగాలికి ఆరబెట్టి దంచి పొడిచేసి కలుపుకొని ఉంచుకోవాలి. ముందుగా 2 గ్రా।। మోతాదుగా ఒకకప్పు గోరువెచ్చని నీటిలో కలిపి రెండుపూటలా ఆహారానికి అరగంటముందు సేవించాలి. క్రమంగా 5 లేక 10 గ్రాముల వరకు రోగపరిస్థితిని రోగిబలాన్నిబట్టి పెంచుకుంటూ సేవిస్తుంటే చర్మరోగాలు సమసిపోతయ్.

భయంకరమైన తలచుండ్రుకు

వారానికి రెండులేదా మూడుసార్లు వేపనూనెను వెంట్రుకల కుదుళ్లకు పట్టించి బాగా మర్దనచేసి తలకుగుడ్డచుట్టి అయిదారు గంటలాగి కుంకుడు రసంతో తలస్నానంచేస్తుంటే ఎంత దారుణమైన చుండ్రైనా సమూలంగా నిర్మూలనమౌతుంది.

దంతరోగాలకు

వేపాకులరసంగానీ, వేపచెక్క కషాయంగానీ నోట్లో పోసి పుక్కిలిస్తూవుంటే పండ్లు, చిగుర్లు, నాలుక, గొంతు, పెదవులసమస్యలు తీరడమేకాక దంతాలు గట్టిపడి నోటిదుర్గంధం కూడా హరించిపోతుంది.

కండ్ల రోగాలకు - వేపకాటుక

18 పండిన వేపాకులపొడి, వేపకాయల పొడి 1 గ్రా॥, వేపపువ్వుల పొడి 5గ్రా॥, వేపతైలం 10 గ్రా॥, తెల్లని ఉతికిన నూలుబట్ట 4అంగుళాలు పొడవు వెడల్పుకలది తీసుకొని బట్టపైన పైచూర్ణాలను తైలాలను వేసివత్తిగా చుట్టాలి. ఒకమట్టిపాత్రలో విడిగా వేపతైలంవేసి అందులో ఈవత్తి మునిగేట్లువుంచి దాన్ని వెలిగించి ఆమంట తగిలేటట్లుగా పైన రాగిపళ్లెం పెట్టాలి. క్రమంగా ఆపళ్ళేనికి నల్లగామసి పేరు కుంటుంది. వత్తిపూర్తిగా కాలిన తరువాత ఆ పాత్రను తీసి చల్లార్చి ఆ మసిని జాగ్రత్తగా పింగాణిపాత్రలోకి తీసుకొని తగినంత నాటుఆవునెయ్యి కలిపితే కాటుక అవుతుంది. దీన్ని పెసరబద్దంత నిద్రించేముందు కళ్ళలో పెట్టుకుంటూవుంటే అన్నిరకాల కంటివ్యాధులు తగ్గిపోయి చూపుపెరుగుతుంది.

జ్వరం వెంటనే తగ్గుటకు

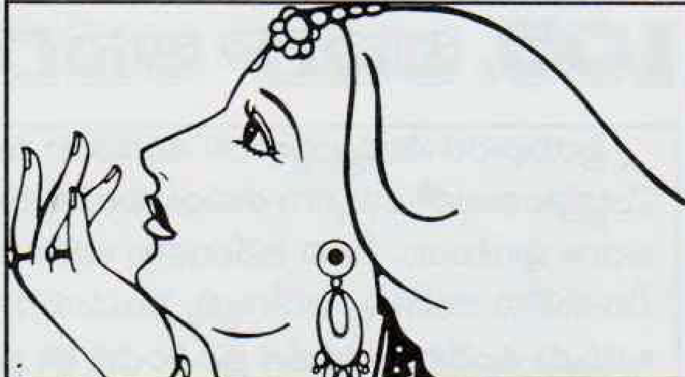
చేతి బెత్తెడు సైజులో వేపబెరడు ముక్కను తీసుకొని కడిగి నలగ్గొట్టి ఒకపెద్దగ్లాసు నీటిలోవేసి ఒకకప్పు మిగిలేవరకు మరగబెట్టి వడపోసి గోరువెచ్చగా అయిన తరువాత ఒకచెంచాతేనె కలిపి తాగి దుప్పటికప్పుకొని పడుకుంటే అరగంట లేదా గంటలో జ్వరంతగ్గి పోతుంది. ఇలా రెండుమూడురోజులు తీసుకుంటే జ్వరం పూర్తిగా తగ్గడమేకాక శరీరానికి బలంకూడా కలుగుతుంది.

✧ **పాతమొండిజ్వరాలకు ఎనిమిదిరోజులు, మలేరియా జ్వరానికి రోజుకు మూడుపూటలా వాడాలి. సులభంగా అరిగే జావలాంటి పదార్థాలు సేవించాలి.**

భరించలేని తలనొప్పికి, చెవినొప్పికి

వేపనూనెను ఉదయం పళ్ళుతోమేముందు రాత్రి తినేముందు రెండుముక్కుల్లో రెండురెండు చుక్కలు వేసుకొని లోనికిపీలుస్తుంటే జలుబు, తలనొప్పి, ముక్కుల్లో కొయ్యకండరాలు పెరగడం, నీరుకారడం, గొంతులోపుండు, టాన్సిల్స్ మొదలైన అనేకసమస్యలు తీరుతయ్.

చెవినొప్పికి : వేపాకులు కొంచెం తేనె కలిపి మెత్తగానూరి వడపోసి చెవులలో మూడు నాలుగు చుక్కలు పిందుతూవుంటే చెవిలోచీము, పోటు తగ్గుతయ్. లేదా వేపనూనెవేసినా ఆసమస్య తీరుతుంది.



బహిష్టు ఆగిపోతే

వేపబెరడుపొడి అరచెంచా పాతబెల్లం 20 గ్రా॥ పావులీటరు నీటిలోవేసి సగం మిగిలేవరకు మరగబెట్టి వడపోసి రోజూ పరగడుపున తాగుతూవుంటే ఋతువు వస్తుంది. రాగానే తాగడం ఆపాలి.

రేచీకటి వ్యాధి హరించుటకు

ఆరోగ్యంగావున్న వేపచెట్టునుండి పదిఆకులను తీసుకొచ్చి కడిగి కొంచెం నీటితో మెత్తగాదంచి రసం తీసి వడపోయాలి. ఈరసం రాత్రి నిద్రించేముందు రెండుకళ్ళల్లో ఒకటి లేక రెండుచుక్కలు వేస్తుంటే రేచీకటి తగ్గిపోతుంది.

✸ **ఆహారంలో గోంగూర, పొన్నగంటికూర, తెల్ల గలిజేరుకూర, లేతమునగాకుకూర, క్యారెట్లు, బాదం పప్పు, గుంటగలగరపచ్చడి ఉపయోగించాలి.**

పార్శ్వపు తలనొప్పి పారిపోవుటకు

వేపచిగుర్లు 20 గ్రా॥ తీసుకొని వాటిని తడిగుడ్డలో చుట్టి కుమ్ములోపెట్టి ఉడికించి తరువాత ఆకులను తీసి రసంపిండి వడపోసి ఒకమోతాదుగా ఉదయం పూట తాగుతూవుంటే పార్శ్వపుతలనొప్పి పారి పోతుంది. ✸ **జలుబుపదార్థాలు నిషేధం.**

మొలలు ఊడిపోవుటకు

పండిన వేపపండ్లు ప్రతిరోజూ అయిదారు తింటూ వుంటే మూలవ్యాధి ఖచ్చితముగా హరించిపోతుంది.

✸ **మలబద్ధకర పదార్థాలు నిషేధం.**

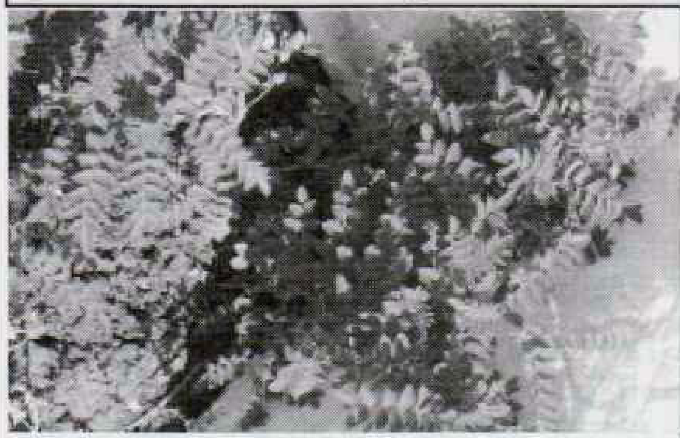
తిమ్మిర్లు తగ్గిపోవుటకు

వేపచెక్కపొడి అశ్వగంధపొడి సమంగా కలిపి పూటకు 3గ్రా॥మంచినీటితో రెండుపూటలా సేవిస్తుంటే శరీరమంతావున్న తిమ్మిర్లు తగ్గుతయ్.

✸ **వాతపదార్థాలు నిషేధం.** ✸

105. అనగా అనగా ఒక - శనగచెట్టు

ప్రియభారత ముద్దుబిడ్డలారా! శనగపంట మనచేలలో విస్తారంగా పండుతుంది. ముఖ్యంగా మెట్టప్రాంతాలలో ఎక్కువగా ఈపంట పండిస్తారు. రోజు మనంతినే పప్పుధాన్యాలలో శనగ తప్పని సరిగా వుంటుంది. దీనిని అనేకరకాల ఆహారపదార్థాలుగా, సౌందర్య సాధనాలుగా ఉపయోగించుకొని అందాన్ని, ఆరోగ్యాన్ని పెంచుకునే అద్భుతమైన సంప్రదాయం మన తెలుగునాట ఒకప్పుడు ఉండేది. ఆధునికత ప్రవేశించిన ఈ వికృతయుగంలో ఇలాంటి మంచిమంచి ఆరోగ్య ఆచారాలన్నీ అడుగంటిపోయినయ్. ఆమంచి ఆరోగ్య సంప్రదాయాలను తిరిగి పునరుద్ధరణ చేయడంకోసం కంకణం కట్టుకున్న మనమంతా ఈశనగచెట్టు గురించి తెలుసుకొని అందరికి తెలియజేసి అందరూ ఆరోగ్యవంతులు కావడానికి నిరంతరకృషి చేయాలి.



శనగచెట్టు - పేర్లు

సంస్కృతంలో *చణక, హరిమంధ* అని, హిందీలో **చనేకాబీజ్** అని, తెలుగులో శనగచెట్టు అని, లాటిన్‌లో Cicerarietinum C. ఆంగ్లంలో Bengal Gram అంటారు.

శనగచెట్టు - రూప గుణ ధర్మాలు

శనగలు పుల్లగా వుంటయ్. కొద్దిగా లవణ రసం కూడా కలిగివుంటయ్. మంచిరుచిని ఆకలిని పుట్టిస్తయ్. కడుపునొప్పిని, అజీర్ణాన్ని, మలబద్ద కాన్ని, వాత, పైత్యరోగాలను పోగొడతయ్.

వేయించిన శనగలు - గుణధర్మాలు

శనగలను వేయించి కొద్దిగా ఉప్పువేసి అంగళ్లలో అమ్మడం, ఇండ్లలోకూడా తయారు చేసు కోవడం ప్రతిరోజు పిల్లలకు, పెద్దలకు అల్పాహారంగా కాలక్షేపంలాగా పరిమితంగా తినే అల వాటు మనఇండ్లలో వుండేది. ఈవేయించిన శన గలు పడిశభారాన్ని తగ్గిస్తయ్. దగ్గును అణచి వేస్తయ్. వీర్యానికి వేడిపుట్టిస్తయ్. అయితే, వేయించిన పప్పు తిన్నవెంటనే పొరపాటుగా కూడా నీరు తాగకూడదు.

※ పొరపాటుగా తాగితే అజీర్ణంపుట్టి నీళ్ళ విరేచనాలు అవుతయ్.

తీపి శనగఉండలు - గుణధర్మాలు

శనగపప్పును వేయించి పాకంపట్టిన బెల్లంలో వేసి చిన్నచిన్న ఉండలుగా తయారుచేసి ఆరబెట్టి నిలువచేసి ప్రతిరోజూ ఒకటి లేక రెండుఉండలను పిల్లలు పెద్దలు తినే సంప్రదాయం పూర్వకాలం వుండేది.

ఇవి పైత్యాన్ని అధికకొవ్వును తగ్గిస్తయ్. శరీరానికి అధికమైనపుష్టిని పురుషులకు వీర్య బలాన్ని అందిస్తయ్.

పచ్చి శనగపిండి - గుణధర్మాలు

పచ్చిశనగలపప్పును విసిరి పిండిగాచేసి ఆ పిండితో అనేకరకాల పిండివంటలు మిఠాయిలు పకోడీలు, కారంపూస, బూంది, మొదలైనవి తయారుచేస్తారు. ఇవి ఎంతో రుచికరంగా ఆనంద కరంగా వుంటయ్. పరిమితంగా మాత్రమే భుజించాలి.

గర్భిణిస్త్రీల - వేవిళ్ళు తగ్గుటకు

పొట్టుతోవున్న శనగలను వేయించి పరిమితంగా తింటుంటే గర్భిణీ స్త్రీల వేవిళ్ళు తగ్గి పోతయ్.

వేయించినశనగపిండి - గుణధర్మాలు

వేయించిన శనగపప్పును మెత్తగా విసిరి దానిలో తగుమాత్రంగా ఉప్పుకారం కలిపి కారం పొడిలాగా తయారుచేస్తారు. దీనిని అన్నంలో వేసుకొని కొంచెం నెయ్యిగానీ, నూనెగానీ కలుపుకొని భోజనంలో మొదటి ఆహారంగా తినడం మన కలవాటు. దీనివల్ల నోటికి రుచిపుట్టడమేకాక సన్నగావున్నవారికి కొవ్వు పెరుగుతుంది. శరీరానికి బలంకూడా చేకూరుతుంది.

వేడిశరీరుల - వీర్యహీనతకు

శనగలను తగుమోతాదుగా ఒకగ్లాసులోవేసి రెట్టింపునీరుపోసి నానబెట్టి వడపోసుకొని ఆ నీటిలో ఒకటి లేక రెండుచెంచాలు తేనె కలుపుకొని వరుసగా 20నుండి40రోజులపాటు ఆనీరు తాగుతూ ఆశనగలను తింటూ తినిన గంటవరకు ఏమి తినకుండావుంటే శీఘ్రస్కలనం నపుంసకత్వం అనే సమస్యలు తీరిపోతయ్. **అధికంగా తింటే అధికవాతం పుడుతుంది జాగ్రత్త.**

గుండెనొప్పికి - శనగలు

శనగలను కళాయిలోవేసి చిన్నమంటపైన నిదానంగా వేయిస్తూవుంటే అవి క్రమంగా నల్లగా బూడిదలాగా మాడిపోతయ్. వాటిని తీసి మెత్తగా నూరి జల్లించి ఒకగ్రాము బూడిద నాలుగు గ్రాముల బెల్లం కలిపి రెండుపూటలా తింటూ వుంటే గుండెనొప్పి తగ్గిపోతుంది.

వీర్యవృద్ధికి - విలువైనమార్గం

ఒకమట్టిపిడతలో మంచిశనగలు 50గ్రా॥ పోసి ఆగింజలపైన రెండంగుళాల ఎత్తువరకు పెద్ద పల్లేరుచెట్ల సమూలరసంపోసి మూతబెట్టి ఒకరాత్రి నిలువవుంచాలి.

ఉదయంపూట శనగలను బాగా ఎండబెట్టి దంచి జల్లించి ఆ పొడిలో సగభాగంగా కండచక్కెర పొడి కలిపి నిలువవుంచుకోవాలి.

ఉదయంపూట ఒకచెంచాపొడి ఒకఅరకప్పు వేడి పాలలో కలిపి సేవిస్తూవుంటే 40 రోజుల్లో వీర్యం గట్టిపడి నపుంసకత్వం హరించిపోతుంది.

దీర్ఘకాలపు - జలుబురోగానికి

వేయించిన శనగగింజలు ఏడు, దోరగా వేయించిన మిరియం ఒకటి మాత్రమే కలిపి రోజు ఉదయంపూట నాలుగు రోజులు తినాలి. అయిదవ రోజునుండి శనగగింజలు పదునాలుగు, మిరియాలు రెండు పరగడుపున తినాలి.

ఈవిధంగా మరో పదిహేనురోజులు తింటూ తిన్న తరువాత తినకముందు ఒకగంటవరకు మరేపదార్థాలు సేవించకుండావుంటే ఎంతోకాలం నుంచి పీడించే జలుబురోగం నిశ్శేషంగా హరించిపోతుంది.

లివర్‌రోగాలకు - శనగలు

50గ్రా॥ మంచిశనగలను, గుగ్గిళ్ళ (గుడాలు) లాగా నీటితో ఉడకబెట్టాలి. తరువాత వాటిపైన కొద్దిగా సైంధవలవణంపొడి చల్లి ఉదయం పరగడుపున తినాలి. ఇలా ఇరవైరోజులు తింటూ తిన్న గంటవరకు మరేమీ తినకుండా తాగకుండా వుంటే కాలేయంలోని సమస్తరోగాలు హరించి కాలేయానికి అమితబలం చేకూరుతుంది.

సర్పవిషములకు - శనగరసం

శనగచెట్టు సమూలం దంచి తీసినరసం బట్టలో వడపోసి నాలుగు నాలుగుచుక్కలు రెండు ముక్కుల్లో వేస్తుంటే సర్పవిషం విరిగిపోతుంది.

కడుపులో బల్లలకు - శనగపులుసు

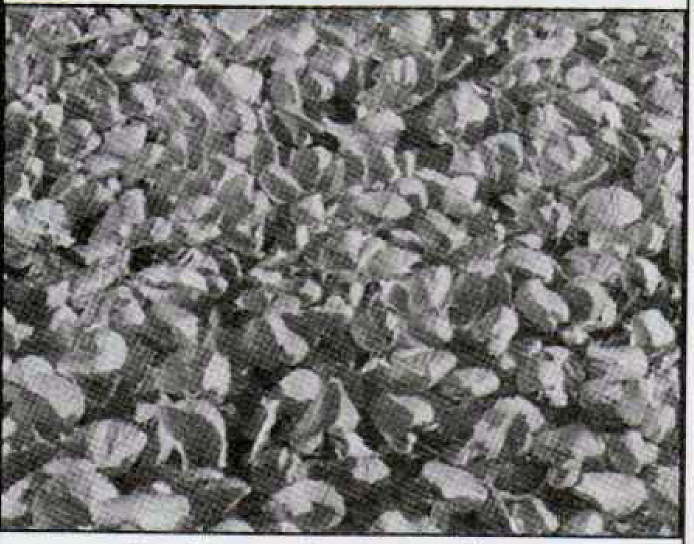
మంచుకాలంలో శనగచెట్లపైన పరిశుభ్రమైన ఉతికిన తెల్లనిబట్టను రాత్రిపూట పరచివుంచితే ఆచెట్టురసం బట్టలోకి వస్తుంది. ఆబట్టను తెచ్చి పిండి శనగపులుసును నిలువ చేసుకోవాలి.

రోజూ ఉదయం పరగడుపున 50 గ్రా॥ మోతాదుగా 40 రోజులపాటు ఈశనగపులుసును సేవిస్తుంటే కడుపులో ఎడమవైపున ఎత్తుగా పెరిగేబల్ల అనబడే ప్లీహరోగం సంపూర్ణంగా సమసిపోతుంది.

❁ రోజూ గుప్పెడు వేయించిన శనగపప్పును తినేవారికి ఎప్పటికీ నపుంసకత్వంలేదు. ✱

106. సర్వశిరోరోగాలను హరించే - సరస్వతి

ఓ ప్రియపాఠకా! 'సరస్వతి' అంటే జ్ఞానానికి ప్రతిరూపమైన సరస్వతిమాతకు మారురూపంగా మానవశరీరంలో నిర్మించబడిన మెదడు ఈ సరస్వతి ఆకులాగే ఏర్పడి వుండటం సృష్టికర్త లీలావినోదానికి నిదర్శనం. మెదడుకు సంబంధించిన వ్యాధులను మెదడు ఆకారంలావుండే ఈ సరస్వతిఆకు పరిష్కరిస్తుందని మనకు తెలియడంకోసమే సృష్టికర్త ఈవిధంగా సృష్టించాడు. అన్ని అవయవాలను నడిపించే శిరస్సును ఈసరస్వతిద్వారా శుద్ధిచేసుకొంటూ మనజ్ఞానాన్ని, జ్ఞాపకశక్తిని ప్రతిభను పెంచుకొంటూ ఆశక్తితో ఈఆయుర్వేద జీవనవిజ్ఞానాన్ని అందరికి పంచిపెడుతూ ముందుకు సాగిపోదాం.



సరస్వతి - సరసమైన పేర్లు

సంస్కృతంలో *బ్రాహ్మీ, మండూకీ* అని, హిందీలో *బ్రంహి, వరంభి* అని, తెలుగులో *సరస్వతి, తొల్లేరు* అని, లాటిన్‌లో Hydrocotyle Asiatica, Herpestis monniera, అని ఇంగ్లీషులో Indian penney wort అంటారు.

సరస్వతి- రూప గుణ ప్రభావాలు

ఇది నీటిఒడ్డున చెమ్మగల ప్రదేశాలలో మొలిచే మొక్క 'ద' వంటి ఆకారముతో కాడలచుట్టూ కంగోర వుంటుంది. ఇది తీపి వగరు చేదు రుచులు కలిగి వాత, పిత్త, కఫాలను మూడింటిని జయించగలుగు తుంది. దీనిఉపయోగాలు తెలుసుకుందాం.

పిచ్చి - కుదురుటకు

సరస్వతి మొక్కసమూలరసం 20 గ్రా॥, తేనె 20 గ్రా॥ కలిపి ఒకమోతాదుగా రెండుపూటలా సేవింప చేస్తూవుంటే మానసికవికారం అణిగిపోయి పిచ్చి కుదురుతుంది.

మూర్ఛతగ్గుటకు - జ్ఞానంపెరుగుటకు

సరస్వతీఆకు 10గ్రా॥ తీసుకొని పావులీటరు మంచి నీటిలోవేసి సగం కషాయానికి మరిగించి వడపోసి ఆ కషాయానికి సమంగా ఆవుపాలు కలిపి అందులో తగినంత పటికబెల్లంపొడివేసి ఉదయంపూట పరగడు పున సేవిస్తూవుంటే మెదడుకు అపారమైన శక్తికలిగి జ్ఞానంపెరిగి మూర్ఛ, పిచ్చి, అపస్మారం, భయం, ఆందోళన తగ్గిపోతయ్.

విద్యార్థులు - విజ్ఞానవంతులగుటకు

సరస్వతిఆకును తెచ్చి నీడలో గాలికి ఆరబెట్టి దంచి జల్లించినపొడి 50గ్రా॥, దోరగా వేయించిన మిరియాల పొడి 3గ్రా॥ కలిపి పలుచనిబట్టలో వస్త్ర ఘాళితంచేసి నిలువవుంచుకోవాలి. రోజూ విద్యార్థు లకు ఉదయం పరగడుపున నాలుగుచిటికెలపొడి ఒకకప్పు ఆవుపాలతోగానీ, లేదా గోరువెచ్చని నీటిలోవేసి కొంచెం పటికబెల్లం కలిపి తాగిస్తూవుంటే బుద్ధి వృద్ధి అవు తుంది.

నాలుకకు - రుచితెలియకపోతే

సరస్వతిఆకు, ఆవాలు, నల్లజీలకర్ర, పిప్పళ్ళు, మోదుగమాడలు, చిత్రమూలం, శొంఠి వీటిని సమంగా కలిపినపొడి నిలువచేసుకొని రెండుపూటలా మూడు వేళ్ళకు వచ్చినంతపొడి కొంచెం నీళ్ళతో కలిపి నాలు కకు రుద్దుతూవుంటే రుచితెలుస్తుంది.

నత్తితగ్గి - మాటలు బాగా వచ్చుటకు

సరస్వతిఆకుపొడి పటికబెల్లంపొడి సమంగా కలిపి రెండుపూటలా 3గ్రా॥పొడి నాలుకతో కొద్దికొద్దిగా చప్పరిస్తుంటే నత్తితగ్గి మాటలు స్ఫుటంగా వస్తయ్.

విద్యార్థుల - స్వప్నస్ఖలనానికి

సరస్వతిఆకుపొడి 5గ్రా॥, గొబ్బిగింజలపొడి 5గ్రా॥ దోరగావేయించిన గసగసాలపొడి5గ్రా॥, దోరగావేయించిన మిరియాలపొడి 2గ్రా॥, ఏలకుల పొడి 3గ్రా॥ కలిపి శతావరిదుంపల రసంతో మెత్తగా మర్దనచేసి కుంకుడుగింజంత మాత్రలుకట్టి గాలిలో నీడకు బాగాఆరబెట్టి నిలువచేయాలి. రెండుపూటలా ఒకమాత్ర వేసుకొని పటికబెల్లంపొడి కలిపిన నీటిని ఒకకప్పు తాగుతువుంటే క్రమంగా స్వప్నస్ఖలనం హరించి మెదడుకు, శరీరానికి అపారమైనబలం సిద్ధిస్తుంది.

యోని - విశాలమగుటకు

కొందరు స్త్రీలకు రజస్వలైన తరువాతకూడా యోని వికసించకుండ దాంపత్యంలో ఇబ్బంది కలుగుతుంది. అలాంటిస్త్రీలు సరస్వతిఆకును నువ్వులనూనెతో నూరి ఆమిశ్రమాన్ని యోనిలోపల చుట్టూ లేపనంచేస్తుంటే క్రమంగా అది విశాలమవుతుంది.

ఆయువు, బలము - పెరుగుటకు

సరస్వతీ మొక్కలు ఇంట్లో పెంచుకొంటూ రోజూ ఉదయం ఆకులను దంచితీసినరసం 20గ్రా॥ మోతాదుగా పరగడుపున సేవిస్తూ ఒకగంటవరకు మరేమీ తినకుండావుంటే క్రమంగా శారీరకబలం మరియు ఆయువు పెరుగుతయ్.

సర్వశక్తులనిచ్చే - సరస్వతిరసాయనం

శుక్లపక్షమిలో పుష్యమీనక్షత్రం ఆదివారం కలసివచ్చినరోజున ఉదయమే సరస్వతీ మొక్కలవద్దకు వెళ్ళి ధూపదీపనైవేద్యాలతో ఆమొక్కను పూజించి సరస్వతీమొక్కలను వేర్లతోసహా కావలసినన్ని తెచ్చుకొని కడిగి నీడలో గాలికి ఆరబెట్టి దంచి పొడిచేయాలి. అంతకుముందే ఒకకొత్తకుండ తెచ్చుకొని శుభ్రంచేసి ఎండబెట్టి దానిలో ఒకవారంరోజుల పాటు లోపలి వైపున ఆవునెయ్యి రోజూపూస్తూ వుండాలి. ఆవిధంగా ఆవునేతితో మగ్గినకుండలో పైన తయారైన పొడివేసి పైనమూతపెట్టి మట్టితో, బట్టతో సంధిబంధనంచేసి మళ్ళీ పుష్యమీనక్షత్రం ఆదివారంనాడు వచ్చేవరకు కదిలించకుండా ఒకమూలన చీకటిలో ఆకుండను వుంచి తరువాత బయటికితీసి ఒకగాజుపాత్రలో ఆ పదార్థాన్ని నిలువచేసుకోవాలి.



రోజు రెండుపూటలా పూటకు మూడు గ్రాముల మోతాదుగా ఆవుపాలతో సేవిస్తూ వుండాలి. ఇలాచేస్తే సర్వవ్యాధులుఒకనెలరోజులలో సంహరింపబడతయ్. దీన్ని ఒకసంవత్సరంపాటు విడవకుండా సేవిస్తూ వుంటే స్థిరమైనయవ్వనం అపారమైన ఆయువు సిద్ధిస్తాయని మహర్షుల ఉవాచ.

కామెర్లకు- వారంచికిత్స

సరస్వతిఆకుపొడి, ఉసిరికకాయల పైబెరడుపొడి ఇంట్లో తయారుచేసిన పసుపు సమంగా కలిపి పూటకు మూడుగ్రాముల మోతాదుగా ఒకచెంచా తేనె ఒకకప్పు ఆవుపాలతో కలిపి రెండుపూటలా సేవిస్తూ చప్పిడి పథ్యం పాటిస్తూవుంటే వారంరోజుల్లో కామెర్లు తగ్గిపోతయ్.

అందమైన - కొడుకుపుట్టుటకు

సరస్వతి ఆకుపొడి దోరగా వేయించిన శొంఠిపొడి, సోంపుపొడి ఈమూడింటిని సమంగాతీసుకొని పలుచని బట్టలో వస్త్రఘాళితంచేసి ఒకగాజుపాత్రలో నిలువచేసుకోవాలి. గర్భందాల్చిన రోజునుండి ఈపొడిని 5గ్రా॥నుండి క్రమంగా 10గ్రా॥ పెంచుకొంటూ ఒకచెంచా నాటుఆవునెయ్యి ఒకచెంచా మేలురకమైన పటికబెల్లంపొడి కలిపి చప్పరించి తిని గోరువెచ్చని ఆవుపాలు సేవిస్తూవుంటే గర్భం దృఢపడి వేవిళ్ళబాధ లేకుండా అందమైన ఆరోగ్యవంతమైన సంతానం కలుగుతుంది.

రక్తశుద్ధికి - సరస్వతి

సరస్వతిఆకుపొడి 120గ్రా॥ తమలపాకు చెట్టు వేర్లపొడి 10గ్రా॥ దోరగావేయించిన వాము పొడి 10 గ్రా॥ అలాగేవేయించిన పిప్పళ్ళపొడి 10గ్రా॥ వీటిని తమలపాకురసంతో మెత్తగాదంచి గురిగింజంత మాత్రలుకట్టి నీడలోగాలికి ఆరబెట్టి నిలువవుంచు కోవాలి.

రోజూమూడుపూటలా పూటకు ఒకమాత్ర నీటితో సేవిస్తూవుంటే 40రోజుల్లో రక్తశుద్ధి అవుతుంది. ✷

107. సుందర దేహ నిర్మాణహేల - సుగంధపాల

ఆయుర్మాత బిడ్డలారా! మనతల్లి భారతమ్మ అందించిన అతిచలువైన విలువైన పెన్నిధి ఈ సుగంధపాల. ఇది మెట్టప్రాంతాలలో విస్తారంగా దొరుకుతుంది. దీనివేర్లు భూమిలో చాలాలోతువరకు పారి వుంటయ్. ఎంతో కష్టపడి ఈవేళ్ళను తవ్వి తెచ్చుకోవాలి. ఇవి ఘుమఘుమలాడుతూ సుగంధాలు వెదజల్లుతూ మనసుకు ఎంతో ఆప్యాయతను కలిగిస్తయ్. ఇందులో తెల్లసుగంధపాల, ఎర్ర లేక బర్రె సుగంధపాల అనేరకాలు లభ్యమౌతున్నయ్. ఎర్రసుగంధపాలవేర్లు లావుగా వున్నాకూడా, సన్నగావుండే తెల్ల సుగంధపాల వేర్లలోనే అధికమైన గుణముంటుందని పెద్దలుచెప్పడం జరిగింది. మీ మీ ప్రాంతాలలో పుష్కలంగ పెరిగే ఈ సుగంధపాలను కనుగొని దీనివేర్లు సేకరించి ఎల్లప్పుడూ ఇంటిలో నిలువవుంచుకొని ఈక్రింద చెప్పబోయే సులభప్రయోగాలు చేసుకొని అందాన్ని, ఆరోగ్యాన్ని అందుకోండి.



సుగంధపాల - పేర్లు

సంస్కృతంలో *అనంతా, సుగంధా, శారిబా* అని, హిందీలో **అనంతమూల్** అని, తెలుగులో **సుగంధ పాల, గుడపాల** అని, లాటిన్‌లో Hemides mus Indicus ఆంగ్లంలో Sarasaparilla అంటారు.

సుగంధపాల - రూప గుణ ధర్మాలు

ఇది తీపిగా చిరుచేదుగా వగరుగా సువాసనగా వుండి చలువచేస్తుంది. మూత్రాన్ని బాగా జారీ చేస్తుంది. పైత్య, కఫరోగాలను హరించివేస్తుంది. ముఖ్యంగా రక్తశుద్ధిచేసి చర్మరోగాలను పోగొడు తుంది.

దారుణమైన - గజ్జి, చిడుము, సర్పి

సుగంధపాలవేర్లను ఆవునెయ్యిలో ఉడకబెట్టి తీసి ఎండించి దంచి పొడిచేయాలి. రోజూ రెండు పూటలా 5గ్రా॥మోతాదుగా మంచినీటితో సేవి స్తుంటే ఎంతోకాలంనుంచి వేధించే చర్మరోగాలు మాయమైపోతయ్. ✯ **ఇది వాడేటప్పుడు పథ్యంగా కందిపప్పు, ఆవునెయ్యి, ఆవుపాలు, ఆవుమజ్జిగ, ఆహారంగా తీసుకోవాలి. ఉప్పుముట్టకూడదు.**

నీళ్ళవిరేచనాలకు - సుగంధపాల

పచ్చిసుగంధపాల వేర్లను కడిగి దంచి తీసిన రసం రెండుమూడు చెంచాల మోతాదుగా రోజూ రెండుపూటలా తాగుతుంటే నీళ్ళవిరేచనాలు కట్టు కుంటయ్.

రక్తశుద్ధికి - రక్తవృద్ధికి

ఒకగ్లాసునీటిలో ఒకచెంచా సుగంధపాల వేర్ల పొడి కలిపి ఒకకప్పు కషాయం మిగిలేవరకు మరి గించి వడకట్టి అందులో పావుచెంచా అతిమెత్తని జీలకర్రపొడి కలిపి ఉదయం సాయంత్రం ఆహారా నికి గంటముందు సేవిస్తూవుంటే అద్భుతంగా రక్త శుద్ధికలిగి చర్మంపై గుల్లలు, పుండ్లు, మచ్చలు పోయి చర్మానికి మంచిరంగు కాంతి కలుగుతయ్.

పిల్లల నోటిపూతకు - సుగంధపాల

సుగంధవేర్లను వెన్నలో వేయించి ఎండబెట్టి దంచి పొడిచేయాలి. ఈపొడి పిల్లల వయసును బట్టి ఒకచిటికెడునుండి మూడునాలుగు చిటికెల వరకు తగినంత తేనెతో కలిపి నాకిస్తూవుంటే పిల్లల నోటిపూత, నోటిపుండ్లు తగ్గిపోతయ్.

రక్తమొలలకు - సుగంధపాల

పైన తెలిపినవిధంగా కషాయం తయారుచేసి ఆకషాయం గోరువెచ్చగా అయిన తరువాత అందులో నీరుల్లిగడ్డల (ఆనియన్) రసం ఒకచెంచా మంచికొబ్బరినూనె ఒకచెంచాకలిపి రెండు

పూటలా తాగుతూవుంటే రక్తంపడే మొలల సమస్య నివారింపబడుతుంది.

స్త్రీల - అతిబహిష్టు తగ్గుటకు

సుగంధపాలవేర్లపొడి, అతిమధురంపొడి మంచిగంధంపొడి ఒక్కొక్కటి 5గ్రా॥ తీసుకొని ఒకగ్లాసు నీటిలోవేసి అరగ్లాసు కషాయానికి మరగ బెట్టి వడపోసి చల్లారిన తరువాత అందులో ఒక చెంచానెయ్యి, అరచెంచాతేనె ఒకచెంచాచక్కెర కలిపి రెండుపూటలా తాగుతుంటే అతి రక్తస్రావం ఆగిపోతుంది.

నీరసం తగ్గి - బలం కలుగుటకు

సుగంధపాలవేర్లపొడి20గ్రా॥ మోతాదుగా అర లీటరు నీటిలోవేసి పావులీటరు కషాయానికి మరి గించాలి. అందులో కాచినపాలు అర్ధపావు లీటరు, పటికబెల్లంపొడి 50గ్రా॥ కలిపి ఆనందంగా పర గడుపున తాగుతూవుంటే నీరసరోగం హరించి పోయి అమితమైన బలంకలుగుతుంది.

వాతనొప్పులకు - సుగంధకషాయం

ఒకగ్లాసునీటిలో పదిగ్రాముల సుగందపాలవేర్లు నలగ్గొట్టివేసి ఒకకప్పు కషాయం మిగిలేవరకు మరగబెట్టి దించి వడపోసి రెండుపూటలా గోరు వెచ్చగా కొంచెం కండచక్కెరకలుపుకొని తాగు తుంటే వాతనొప్పులు తగ్గిపోతయ్.

పిచ్చి, ఉన్మాదం, నిద్రలేమి

సుగంధపాలవేర్లపొడి 40గ్రా॥, ఆవుపాలతో ఉడకబెట్టి ఎండించిన అశ్వగంధ దుంపలపొడి 20గ్రా॥, నీడలో ఎండించి దంచిన గులాబి పూల పొడి 20గ్రా॥, కండచక్కెరపొడి 60గ్రా॥ కలిపి నిలువ వుంచుకోవాలి.

రోజూ పూటకు అరచెంచా పొడి మోతాదుగా మంచినీటిలోగానీ, ఒకకప్పు ఆవుపాలలోగానీ కలిపి తాగుతూవుంటే మనసు ప్రశాంతంగావుండి హాయిగా నిద్రపడుతుంది. ఆందోళన, ఆవేదన హరించిపోయి పిచ్చి, ఉన్మాదం, మతిమరుపు, కూడా క్రమంగా హరించిపోతయ్.



పిల్లలకు - అతిగా చొంగకారుతుంటే

సుగంధపాలవేర్లపొడి, వేయించిన నువ్వుల పొడి, అతిమధురంపొడి, లొద్దుగచెక్కపొడి సమంగా కలిపి నిలువ వుంచుకోవాలి. ఒకగ్లాసు నీటిలో ఒకచెంచా పొడివేసి సగంకషాయం మిగిలే వరకు మరిగించి వడపోసి పూటకు రెండు మూడు చెంచాల మోతాదుగా రెండుపూటలా తాగిస్తూ వుంటే క్రమంగా వారం పదిరోజుల్లో పిల్లలకు నోటినుండి చొంగకారడం తగ్గిపోతుంది.

వీర్యస్తంభనకు - సుగంధచూర్ణం

సుగంధపాలవేర్లపొడి, శతావరిచూర్ణం, ఆవు పాలలో ఉడికించిన నేలతాడి దుంపలపొడి, సమానభాగాలుగా తీసుకొని ఆమొత్తంతో సమా నంగా పటికబెల్లంపొడి కలిపి నిలువవుంచు కోవాలి. రోజూ రెండుపూటలా ఒకచెంచాపొడి ఒకచెంచా ఆవునెయ్యి కలిపితింటూ అను పానంగా ఒకకప్పుఆవుపాలు సేవిస్తుంటే ఊహించ లేనంత వీర్యస్తంభన కలుగుతుంది.

పార్శ్వపు తలనొప్పికి - సుగంధపట్టు

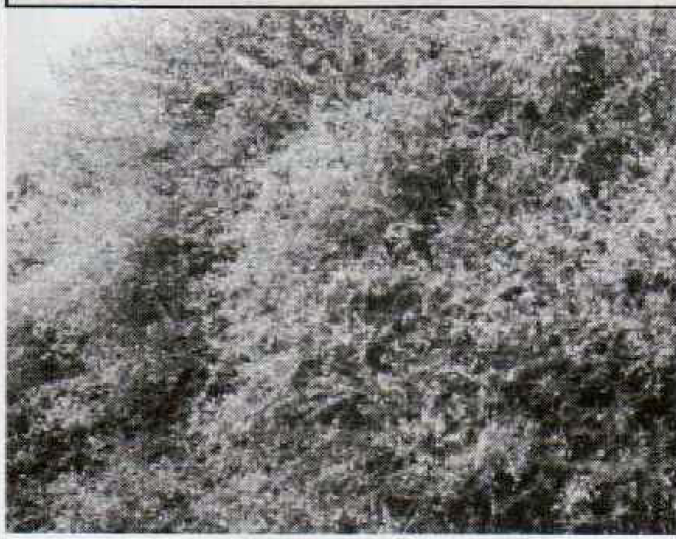
సుగంధవేర్లపొడి, వసకొమ్ములపొడి, అతి మధురంపొడి, మిరియాలపొడి సమంగా కలిపి గంజితోనూరి కణతలకు పట్టువేస్తుంటే పార్శ్వపు తలనొప్పి తగ్గిపోతుంది.

తలలో పేలు - హరించుటకు

సుగంధివేర్లను ఆవుమూత్రంతోనూరి వారానికి రెండుసార్లు తలకుపట్టించి ఒకగంట ఆగి స్నానం చేస్తుంటే తలలోపేలు నశించిపోతయ్. ✸

108. చంద్ర-శక్తుల జట్టు - సంద్రచెట్టు

ప్రియమైన భారతీయులారా! మనరాష్ట్రంలో గ్రామీణప్రాంతాల రహదారుల ప్రక్కన పంట పొలాల లోను గుట్టలపైన కొండలపైన సంద్రలేక చంద్ర అని పిలువబడే చెట్లు విస్తృతంగా పెరిగివున్నయ్ గమనించండి. ఈ సంద్రచెట్లు అనాదిగా భారతీయుల జీవితాలతో ముడిపడి వున్నయ్. ఈచెట్టులోని చేవ ఏనాటికీ కరిగేది కాదు. మనఇండ్లలో పచ్చడినూరుకునే పచ్చడిబండలు లేక రోకలిబండలు ఈ చెట్టుతోనే తయారుచేస్తారు. ఈచెట్టునుంచి కవిరి లేక కాచు అనే వాటిని తీసి ఔషధాలలోను తాంబూలంలోను ఉపయోగిస్తారు. ముఖ్యంగా రక్తశుద్ధి చేయడంలో ఈచెట్టు పెట్టింది పేరు. దీని గురించిన ఔషధగుణాలు ఈనాటి ప్రజలకు తెలియవు కాబట్టి వాటిని సవివరంగా తెలియజేస్తాం.



సంద్రచెట్టు- పేర్లు

సంస్కృతంలో *ఖదిర,* అని, హిందీలో **ఖైర్** అని, తెలుగులో సంద్రచెట్టు, చంద్రచెట్టు, ఎర్రచంద్ర, **తెల్లచంద్ర (దేవచంద్ర)** అని, లాటిన్‌లో Mimosa Catechu & Acaca Catechu ఆంగ్లంలో Catechu అంటారు.

చంద్రచెట్టు- రూప గుణ ధర్మాలు

దీని ఆకులు చిన్నవిగా తుమ్మాకులవలె వుంటయ్. చెట్టునిండా వంకరగల తీక్షణమైన ముళ్ళుంటయ్. చెట్టులోపలచేవ ఎర్రగావుంటే అది ఎర్రచంద్ర అని తెల్లగావుంటే అది తెల్లచంద్ర అని పిలుస్తారు. దీనిపుల్ల దంతధావనానికి ప్రశస్త మైనది. శంఖుస్థాపనలుచేసేటప్పుడు ఈ చంద్ర కర్రలనే ఉపయోగిస్తారు. అలాగే యజ్ఞయాగాదు లలో కూడా క్రిమిసంహారణకు, పర్యావరణ పరిశు భ్రతకు చంద్రకట్టెలను ప్రత్యేకంగా వాడతారు. అందుకే దీన్ని గాయత్రి అని పిలుస్తారు.

ఇది వగరు, చేదు రుచులతోకూడి ముఖరోగా లను, దంతరోగాలను, కఫదోషాన్ని క్రిములను, బొల్లి, కుష్ఠు రోగాలను, పోగొడుతుంది. తెల్లచంద్ర విశేషంగా ముఖానికి మంచిరంగును, కాంతిని కలిగిస్తుంది. ఈచెట్టునుంచి తీసినసారమే ఎర్రగా వుంటే ఎర్రకాచు అని తెల్లగావుంటే తెల్లకాచు అని పిలువబడుతుంది.

క్రిములతోకూడిన కుష్ఠురోగములకు

చంద్రచెట్టు బెరడునుగానీ, చేవనుగానీ 20గ్రా॥ తీసుకొని 200 గ్రా॥ నీటిలోవేసి నాలుగువ వంతు కషాయం మిగిలేవరకు మరిగించి వడపోసి అందులో దూదిని ముంచి కుష్ఠువ్రణాలను కడ గాలి. ఆ తరువాత ఇదే చెట్టు బెరడుపొడిని నిప్పు లపైవేసి ఆపొగను వ్రణాలకు పట్టాలి. అదే విధంగా ఈచేవను మంచినీటితో అరగదీసి ఆ గంధాన్ని పైన లేపనంగా రాయాలి. ఇదే గంధాన్ని 10గ్రా॥ మోతాదుగా ఒకకప్పు నీటిలోకలిపి లోనికి సేవించాలి. ఇలా చేస్తుంటే పురుగులతో నిండిన కుష్ఠువ్రణాలు సమూలంగా నిర్మూలనమౌతయ్.

భయంకరవ్రణాలకు - చంద్రకషాయం

చంద్రచెక్క 10గ్రా॥, త్రిఫలాలు 10గ్రా॥ ఈ రెండింటిని నలగ్గొట్టి పెద్దగ్లాసునీటిలో వేసి ఒక కప్పు కషాయం మిగిలేవరకు మరగబెట్టి వడపోసి గోరువెచ్చగా తాగుతూవుంటే క్రమంగా వ్రణాల లోని కుళ్ళు హరించిపోయి వ్రణాలు మాడి పోతయ్. పైలేపనానికి పైనకుష్ఠువ్రణాలకు చెప్పిన విధంగా చేయాలి.

మధుమేహానికి - చంద్రకషాయం

చంద్రచెక్కపొడి పచ్చిపోకచెక్కలపొడి సమ భాగాలుగా కలిపి వుంచుకోవాలి. ఒకగ్లాసు నీటిలో ఒకచెంచా పొడివేసి ఒకకప్పు కషాయానికి మరిగించి వడపోసి గోరువెచ్చగా రెండుపూటలా ఈ కషాయాన్ని ఆహారానికి అరగంటముందు సేవిస్తుంటే మధుమేహం అణగిపోతుంది.

రక్తపైత్యానికి - చంద్రపూలు

చంద్రపూలపొడి అరచెంచా మోతాదుగా ఒక చెంచాతేనెతో కలిపి రెండుపూటలా తింటూవుంటే రక్తంలో పైత్యంచేరి శరీరంలో కలిగే ఉష్ణబాధలన్నీ హరించిపోతయ్.

విసర్పి కురుపులకు - చంద్రకషాయం

శరీరంపైన మర్మాంగాలపైన చిన్న చిన్న ఆవాల గింజలవలె ఎర్రగా లేక తెల్లగా గుడ్లగుడ్లవలె పుట్టే రోగాన్ని విసర్పి అంటారు.

చంద్రచెక్కపొడి, కొడిశపాలచెక్కపొడి సమంగా కలిపి నిలువ చేసుకోవాలి. పైన తెలిపినవిధంగా ఒకగ్లాసునీటిలో ఒకచెంచా పొడివేసి ఒకకప్పు కషాయానికి మరగించి వడపోసి గోరువెచ్చగా తాగుతుంటే మనిషిని చిత్రవధ చేసే క్రూరమైన విసర్పిరోగం హరించిపోతుంది.

గొంతుబొంగురుకు - చంద్రచూర్ణం

చంద్రచెక్కపొడి నువ్వులనూనె కలిపి మెత్తగా నూరి కుంకుడుగింజంత గుటికలుగా చేసుకొని ఆరబెట్టి నిలువచేసుకోవాలి. రెండుపూటలా ఒక గుటికను బుగ్గనపెట్టుకొని చప్పరిస్తూ ఆరసం మింగుతుంటే గొంతుబొంగురు తగ్గిపోతుంది.

తెల్లబొల్లికి - తిరుగులేనియోగం

శరీరంలో అధికభాగం బొల్లిమచ్చలతో బాధ పడేవారు ఈ ప్రయోగం చేయండి. రెండుబిందెల మంచినీటిలో 50గ్రా॥ చంద్రచేవనువేసివుంచండి. అది నానుతూవుంటుంది. ఎప్పటి కప్పుడు పైనీరు తీసి వాడుకుంటూ మరలా నీరుపోస్తుండాలి. ఈ నీటిని బియ్యంలోకలిపి అన్నంవండుకొని తినాలి.



ఇదేనీటిని పగలంతా ఎప్పుడు దాహమైనా కొద్ది కొద్దిగా తాగుతూ వుండాలి. ఇదే నీటితో స్నానం చేయాలి. ఈచంద్రచెక్కను అరగదీసి ఆగంధాన్ని బొల్లి మచ్చలపైన లేపనం చేస్తుండాలి.

ఈవిధంగా క్రమంతప్పకుండా ఆచరిస్తూ పుల్లనిపదార్థాలు అన్నిరకాల మాంసాహారాలు గుడ్డు, వంకాయ, గోంగూర నిషేధించి ప్రయత్నం చేస్తుంటే క్రమంగా తెల్లమచ్చలన్నీ తగ్గిపోయి శరీరానికి మంచికాంతి వర్ణం కలుగుతయ్.

మొండి - రక్తవిరేచనాలకు

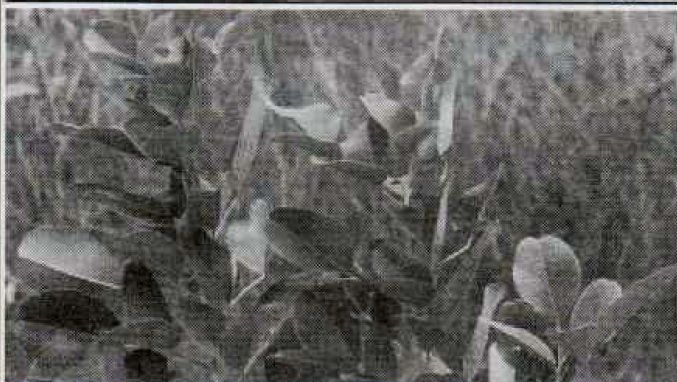
కాచు 3గ్రా॥, మారేడుకాయల గుజ్జు 3గ్రా॥, పచ్చిదానిమ్మకాయ పైబెరడు 3గ్రా॥, వీటిని మంచి నీటితో మెత్తగానూరి బఠాణిగింజంత గోలీలుచేసి గాలికి ఆరబెట్టాలి. బాగాఎండిన తరువాత పూటకు ఒకగోలీ చొప్పున అవసరాన్నిబట్టి రెండు లేక మూడుపూటలా ఒకకప్పు మజ్జిగతో సేవిస్తుంటే ఎంతోకాలంనుంచి వేధించే రక్తవిరేచనాలు మూడు రోజులలో తగ్గిపోతయ్.

దగ్గు - త్వరగా తగ్గు

కాచుపొడి రెండుగ్రాముల మోతాదుగా పావు చెంచా తేనెతోకలిపి రంగరించి నాలుకతో చప్ప రిస్తూ వుంటే దగ్గులు అణగిపోతయ్. ✱

109. ఆయుర్మాతకు అభివందనం - హరిచందనం (గంధంచెట్టు

ప్రియసోదరీసోదరులారా! చందనం అంటే గంధంచెట్లు మీరెప్పుడైనాచూశారా! దీనిపైబెరడు వాసనచూస్తేనే ఘుమఘుమలాడుతుంది గమనించారా! భూమితల్లి సృష్టించిన మహౌషధుల్లో ఈచందనం ఒకటి. అనాదిగా మనదేశంలో తరతరాలుగా ఈచందనాన్ని అనేకరకాల సుగంధద్రవ్యాలతోను, వివిధరకాల రోగాలను నివారించగల అత్యుత్తమ ఔషధంగాను వాడుకునే ఆచారం వుంది. చాలామంది చందనం అనేది కేవలం సబ్బులలోనో లేక పరిమళద్రవ్యాలలోనో మాత్రమే దీన్ని వాడుకుంటారని భావిస్తుంటారు. అది నిజం కాదు. ఈ కింద ప్రకటించబోయే చందనవృక్ష ఉపయోగాలను మీరు బాగా అవగాహన చేసుకొని మీప్రాంతాలలోకూడా చందనవృక్షాలను పెంచుకొని వాటిని ఉపయోగించుకోవడంద్వారా సంపూర్ణఆరోగ్యాన్ని పొందగలరని భావిస్తున్నాం.



హరిచందనం - పేర్లు

సంస్కృతంలో *చందనం, హరిచందనం, రక్తచందనం* అని, హిందీలో చందన్ అని, తెలుగులో **తెల్లచందనం, ఎర్రచందనం** అని, లాటిన్‌లో Santalum, album ఆంగ్లంలో Sandal wood అంటారు.

హరిచందనం - రూప గుణ ప్రభావాలు

తెల్లగంధంచెట్టు చలువస్వభావంతో మనసుకు ఆహ్లాదాన్ని కలిగిస్తుంది. కఫాన్ని, శ్రమను, అలసటను, విషాలను, దాహాన్ని, రక్తపైత్య రోగాలను అణిచివేస్తుంది. హరిచందనవృక్షం ముఖ్యంగా ముఖంపైవచ్చే మంగుమచ్చలను పోగొడుతుంది. రక్తచందనం ఎర్రగావుండి తీపి చేదు రుచులతో చలువస్వభావాన్ని కలిగివుంటుంది. కండ్లకు మేలుచేస్తుంది. వీర్యాన్ని వృద్ధిచేస్తుంది.

రక్త పైత్య రోగాలకు - చందనం

చందనచూర్ణం వట్టివేర్లుపొడి, మానిపసుపుపొడి సమభాగాలుగా కలిపి వుంచుకోవాలి. రోజూ రెండు పూటలా పావుచెంచా పొడిలో పావుచెంచా చక్కెరపొడి కలిపి ఒకకప్పు బియ్యంకడిగిన నీటిలో కలిపి సేవిస్తూ వుంటే రక్తపైత్యం అతిత్వరగా హరించిపోతుంది.

రక్తమొలలకు - చందనం

చందనచూర్ణం పావుచెంచా, సొంఠిపొడి ఒక గ్రాము వీటిని మంచినీటితో రెండుపూటలా సేవిస్తూ వుంటే రక్తమొలలు హరించిపోతయ్.

ఎక్కిళ్ళకు - చందనప్రయోగం

తల్లిపాలతో చందనంచెక్కను అరగదీసి ఆ గంధాన్ని రెండుముక్కులలో మూడుమూడుచుక్కలు వేసుకొని పీలుస్తూవుంటే ఎక్కిళ్ళు ఆగిపోతయ్.

వాంతులకు -చందనప్రయోగం

చందనంపొడి 3గ్రా॥, ఉసిరికపొడి 3 గ్రా॥ కలిపి నీటితో రెండు లేదా మూడుపూటలా సేవిస్తే వాంతులు వెంటనే కట్టుకుంటయ్.

రక్తవిరేచనాలకు -చందనం

చందనంపొడి పావుచెంచా తేనె అరచెంచా చక్కెర అరచెంచా ఈ మూడింటిని ఒకకప్పు బియ్యం కడిగిన నీటితో కలిపి రెండు లేదా మూడుపూటలా సేవిస్తుంటే రక్తవిరేచనాలు దానివల్లపుట్టిన దాహం ఇంకా ప్రమేహ రోగాలు హరించిపోతయ్.

తెల్లబట్టరోగాలకు - తెల్ల లేకఎర్రచందనం

రక్తచందనం 5గ్రా॥ మోతాదుగా ఒకగ్లాసు నీటిలో వేసి ఒకకప్పు కషాయం మిగిలేవరకు మరిగించి రెండుపూటలా సేవిస్తుంటే అతిదుర్వాసన కలిగించే దీర్ఘకాలిక బట్టంటురోగం నయమౌతుంది.

మూత్రంలో వీర్యం - జారిపోతుంటే

చందనంపొడి 3గ్రా॥, మద్దిచెక్కపొడి 3 గ్రా॥కలిపి మంచినీటితో రెండుపూటలా సేవిస్తుంటే మూత్రం గుండా వీర్యంపోయే శుక్రమేహం తగ్గుతుంది.

మూత్రంబొట్టుబొట్టుగా పడుతూవుంటే?

చందనచూర్ణం3గ్రా।।, చక్కెర 3గ్రా।। కలిపి ఒక కప్పు బియ్యం కడిగిననీటితో సేవిస్తూ పాలతో కూడిన ఆహారం మాత్రమే భుజిస్తూవుంటే మూత్రం సాఫీగా విడుదలౌతుంది.

మూత్రంలో మంటకు-ముచ్చటైనయోగం

మంచిగంధం10గ్రా।।, ధనియాలు10గ్రా।।, గులాబీపూలు10గ్రా।।, వీటిని పావులీటరు నీటిలోవేసి సగానికి మరగబెట్టి వడపోసి అందులో కండచక్కెర 20 గ్రా।। కలిపి పూటకు ఒకమోతాదుగా సేవిస్తూవుంటే మూత్రంలోమంట మొదలైన మూత్రరోగాలు హరించిపోతయ్.

బొల్లిరోగానికి -చందనయోగం

ఎర్రచందనం, మంజిష్ట, లొద్దుగచెక్క, చంగల్వకోస్టు, మర్రిచిగుర్లు,నల్లపెసలు వీటిని సమంగా తగిన మోతాదుగా తీసుకొని మంచినీటితో మెత్తగానూరి బొల్లిమచ్చలపైన బాగారుద్ది ఆరిన తరువాత స్నానం చేస్తుంటే బొల్లివ్యాధి హరించిపోతుంది.

గర్భిణిస్త్రీల - జ్వరాలకు

ఎర్రచందనం5గ్రా।।,సుగంధిపాలవేర్లు5గ్రా।।, లొద్దుగచెక్క5గ్రా।।, ద్రాక్షపండ్లు10గ్రా।। వీటిని నలగొట్టి అరలీటరు నీటిలోవేసి పావులీటరు కషాయానికి మరిగించి వడపోసి, రెండుభాగాలుగాచేసి రెండుపూటలా సేవిస్తుంటే గర్భిణిస్త్రీజ్వరాలు వెంటనే తగ్గిపోతయ్.

కడుపునొప్పి - నీళ్ళవిరేచనాలు

మంచిగంధంపొడి, హారతికర్పూరం సమంగా కలిపి మంచీనీటితో మెత్తగానూరి బొడ్డుపైన పలుచగా లేపనంచేస్తుంటే పైసమస్యలు నివారించబడతయ్.

ముక్కునుంచి - రక్తంకారేవారికి ?

గోపిచందన చూర్ణాన్ని 5 నుండి 10గ్రా।। మోతాదుగా అరలీటరు మంచినీటిలో కలిపి రాత్రినుండి ఉదయంవరకు నానబెట్టి ఉదయంపూట పాత్రను కదలించకుండా పైతేటనీరును వంచుకొని పరగడుపున తాగాలి. ఇలా ఇరవైరోజులపాటు సేవిస్తే ముక్కునుండి రక్తంకారడం ఆగిపోయి ఇక ఎప్పటికీ ఆ సమస్య రాకుండావుంటుంది.



గుండెదడ - నీరసం, దాహం

మంచిగంధంచెక్కను మంచినీటితో సానపైనఅరగదీసి ఆగంధం 15గ్రా।। పావులీటరు మంచినీటితో కలిపి అందులో కండచక్కెరపొడి 20గ్రా।।చేర్చి పూటకు ఒకమోతాదుగా రెండుపూటలా తాగుతుంటే గుండెదడ, నీరసం, అతిదాహం హరించిపోతయ్.

పిల్లలకు - ఏదోషాలు అంటకుండా

మంచిగంధం, పసుపు, చంగల్వకోస్టు ఈ మూడింటిని నీటితో మెత్తగానూరి ఆముద్దను బిడ్డలకు శరీరమంతా లేపనంచేసి బాగా ఆరిపోయిన తరువాత స్నానం చేయిస్తూవుండాలి. దీనివల్ల బిడ్డలకు చర్మసౌందర్యం, తేజస్సు, కాంతి కలగడమేకాక ఏవిధమైన బాలగ్రహదోషాలు అంటకుండా వుంటయ్.

తుమ్ములు-తగ్గిపోవుటకు

అధికంగా తుమ్ములతోబాధపడేవారు మేలురకమైన మంచిగంధంచెక్కను మాటిమాటికి వాసనచూస్తుంటే తుమ్ములసమస్య తీరిపోతుంది.

వీర్యంలో - దోషమున్న పురుషులకు

మంచిగంధం పొడి 5గ్రా।।, ధనియాలపొడి 5గ్రా।।, ఉసిరికకాయలపొడి 5గ్రా।।, తిప్పతీగపొడి 5గ్రా।। వీటిని పావులీటరుమంచినీటిలో పోసి రాత్రినుండి ఉదయంవరకు నానబెట్టాలి. ఉదయం వడపోసుకొని అందులో కండచక్కెరపొడి 30గ్రా।। కలిపి పరగడుపున తాగుతూవుండాలి. ఈవిధంగా 40రోజులుతాగుతూ బ్రహ్మచర్యాన్ని పాటిస్తుంటే పురుషుల వీర్యదోషాలన్నీ హరించిపోయి వీర్యంశక్తివంతంగా మారుతుంది. ✸

110. సుజనసఖి - సునాముఖి

ప్రియసోదరీ సోదరులారా! సునాముఖి ఆకు ఎన్నో తరతరాలుగా మన ఇండ్లలో ఒక ఆహార పదార్థంగా వాడుకునే అలవాటు వుండేది. ఆధునిక యుగం ప్రారంభమైనతరువాత క్రమక్రమంగా ఆహార సదాచారాలన్నీ సమాధికాబడి ఈ సునాముఖి ఆకునుకూడా మనం పూర్తిగా మరచిపోయాం. ఒక చిన్నతప్పు అనేక ముప్పులకు దారితీసినట్లుగా సునాముఖిని వాడుకోవడం మానుకున్న తరువాత నేటి మానవులకు మలబద్ధకరోగం ప్రారంభమై దానినుండి సమస్తరోగాలు పుట్టుకొస్తూ మానవాళిని మారణహోమం చేస్తున్నయ్. సునాముఖిచారు రాత్రిపూట ఆహారంలోకలిపి వాడుకుంటే ఉదయం లేవగానే సుఖవిరేచనమై ఏరోజుకారోజు పొట్ట పరిశుభ్రమౌతుంది. దానివల్ల ఎప్పటికీ ఏజబ్బురాకుండా వుంటుంది. ఈసత్యాన్ని మా ప్రియపాఠకులు గమనించి ఇకనైన సునాముఖిని ఉపయోగించుకోవాలని కోరుతున్నాం.



సునాముఖి - పేర్లు

సంస్కృతంలో **స్వర్ణముఖి, రేచికా** అని, హిందీలో **సున్నాముఖి, సన్నాకాపత్త** అని, తెలుగులో **సునాముఖి** అని, లాటిన్‌లో Cassia Ianceolata ఆంగ్లంలో Tinnevelly Senna, Indian senna అంటారు.

సునాముఖి - రూప గుణ ప్రభావాలు

దీనిని నీమనేలతంగేడాకు అనికూడా అంటారు. దీని చూర్ణంగానీ, కషాయంగానీ లోపలికి తీసుకుంటే వాతాన్ని అణిచివేచి వేడి పుట్టించి మలబద్ధకాన్ని విప్పి సుఖవిరేచనం గావిస్తుంది. మలంలోవుండే సమస్తదోషాలను హరించి వేస్తుంది. ఇది గొప్పరసాయనం. అనేక అను పానాలమార్పుతో సర్వరోగాలను దీనితో జయించవచ్చని మహాఋషులు తెలియజేశారు. ఆ వివరాలను తెలుసుకుందాం.

నపుంసకత్వానికి - సునాముఖి

ఒకకప్పు వేడిపాలలో సునాముఖి చూర్ణం 3 గ్రాములు కలిపి రెండుపూటలా సేవిస్తుంటే నపుంసకత్వం హరించి మగతనం శారీరకబలం పెరుగుతయ్.

రక్తశుద్ధి - రక్తవృద్ధి

రోజూ రెండుపూటలా సునాముఖి చూర్ణం 3 గ్రా॥ అరకప్పు ఆవుపాలలో కలిపి తాగుతుంటే రక్తంశుభ్రపడి, కొత్తరక్తంకూడా పుడుతుంది.

విషాలకు - విషప్రయోగాలకు

ఒకకప్పు పెరుగులో 3 గ్రా॥ సునాముఖి చూర్ణం కలిపి తింటుంటే విషాలు హరించిపోయి ప్రాణం నిలుస్తుంది.

కండ్లజబ్బులను - సునాముఖి

సునాముఖి పొడి 3గ్రా॥, శుద్ధిచేసిన ఫిరంగి చెక్కపొడి 3గ్రా॥ కలిపి ఒకచెంచా ఆవునేతితో సేవిస్తుంటే కండ్లజబ్బులు హరించిపోతయ్.

ఎప్పటికీ - ఏరోగం రాకుండా

రోజూనిద్రించేముందు సునాముఖి చూర్ణం 2 గ్రాముల మోతాదుగా ఒకగ్లాసు గోరువెచ్చని నీటిలోకలిపి తాగుతుంటే ఏరోజుకారోజు శరీరంలోని మలినపదార్థాలన్నీ విసర్జింపబడుతూ ఎప్పటికీ ఏరోగం రాకుండా వుంటుంది.

తీవ్రమలబద్ధకానికి - సునాముఖి

చింతాకురసం 30గ్రా॥, సునాముఖి పొడి 3 గ్రా॥ కలిపి నిద్రించేముందు తాగితే ఉదయం లేవగానే సుఖవిరేచనం జరుగుతుంది. కఫరోగాలు కూడా హరించిపోతయ్.

మూత్రనాళంలో రాళ్ళకు - సునాముఖి

దోసగింజలరసం 30గ్రా॥, సునాముఖి పొడి 2 గ్రా॥ కలిపి రెండుపూటలా సేవిస్తుంటే మూత్ర ద్వారంలో అడ్డుపడ్డరాయి కరిగిపడిపోతుంది.

దంతదారుఢ్యానికి - సునాముఖి

సునాముఖిపొడి 3గ్రా॥, ఒకచెంచా నెయ్యితో కలిపి తిని వెంటనే ముద్ద (పిండ) ఖర్జూరం పండ్లు రెండు తినాలి. ఇలాచేస్తుంటే దంతాల దుర్గంధం, నోటిదుర్వాసన, చిగుర్లవాపులు, హరించి దంతాలు దృఢంగా తయారౌతయ్.

ఉదరసుద్ధికి - సునాముఖి

సునాముఖి 3 గ్రా॥, దానిమ్మపండ్ల రసం 50 గ్రా॥కలిపి నిద్రించేముందు తాగుతుంటే ఊపిరి తిత్తులు ఉదరం వీటిల్లో వున్న మలినపదార్థాలు బహిష్కరింపబడతయ్.

ఒళ్ళునొప్పలకు - సునాముఖి

సునాముఖిచూర్ణం 3 గ్రా॥, ఆవునెయ్యి 10గ్రా॥ కలిపి ఆహారానికి అరగంటముందు రాత్రిపూట సేవిస్తుంటే క్రమంగావాతనొప్పులు హరించిపోత య్.

అమితబలానికి - సునాముఖి

సునాముఖి ఆకుపొడి2గ్రా॥, తేనె10గ్రా॥ కలిపి రెండుపూటలా సేవిస్తుంటే క్రమంగా శరీరమంతా ఉక్కులాగాగట్టిపడి మహాబలశాలి అవుతారు.

చెవి, ముక్కు, తల వ్యాధులకు

సునాముఖి చూర్ణం 2 గ్రాముల మోతాదుగా అరకప్పు వేడినీటిలో కలిపి నిద్రించేముందు సేవి స్తుంటే శిరస్సుకు సంబంధించిన సమస్త వ్యాధులు హరించిపోతయ్.

సుఖవిరేచనానికి - సునాముఖి హల్వా

సునాముఖి 80 గ్రా॥,ఎండుద్రాక్షపండ్లు 160 గ్రా॥, మంచితేనె 40 గ్రా॥, మెత్తని పాతబెల్లం 40 గ్రా॥, వీటన్నింటిని విడివిడిగా మెత్తగా దంచి ఆతరువాత మొత్తం కలిపి ముద్దఅయ్యేటట్లు నూరి నిలువచేసుకోవాలి.

రోజూ నిద్రించేముందు 10గ్రా॥మోతాదుగా తిని మంచినీరు తాగుతుంటే ఉదయం లేవగానే సుఖవిరేచనం జరుగుతుంది.

మూత్రబిగింపుకు - సునాముఖి

సునాముఖి ఆకుపొడి 1 గ్రాము, దోసగింజల పొడి 5గ్రాములు, ఒక కప్పునీటిలో కలిపి రెండు పూటలా సేవిస్తుంటే ఆగిపోయిన మూత్రం ధారాళంగా వెలువడుతుంది.

ఉబ్బసరోగానికి - సునాముఖి

రోజూ రెండుపూటలా ఆహారానికి అరగంట ముందు సునాముఖిపొడి ఒకగ్రాము ఒకచెంచా తేనెకలిపి సేవిస్తుంటే క్రమంగా ఉబ్బసరోగం హరిస్తుంది.

కడుపులోబల్లకు (ప్లీహవృద్ధి)

సునాముఖి ఆకుపొడి,చిన్నకరక్కాయలపొడి, రేవలచిన్నపొడి, గైరికంపొడి, సూరేకారంపొడి వీటిని సమభాగాలుగా కలిపి నిలువవుంచు కోవాలి. వయసునుబట్టి రోజూ ఉదయంపూట ఒకగ్రామునుండి అయిదుగ్రాములవరకు ఒక కప్పు మంచినీటితో కలిపి తాగుతుంటే కడుపులో బల్లరోగం హరించిపోతుంది.

అతిచెమటకు-సునాముఖి

సునాముఖి ఆకుపొడి 3 గ్రాములు, ఆవుమజ్జిగ అరకప్పులో కలిపి నిద్రించేముందు రోజూ తాగు తుంటే అతిచెమట తగ్గిపోయి ఆరోగ్యం కలుగు తుంది.

*ముఖ్యంగా ఈ సునాముఖి ఆకును గర్భిణి స్త్రీలకు వాడరాదు. ☆

సిద్ధనాగార్జున ఆయుర్వేదపీఠంద్వారా మీగ్రామాన్ని ఆరోగ్యగ్రామంగా ఆదర్శగ్రామంగా తీర్చిదిద్దుకోవాలనుకుంటే మీకు స్వాగతం! సుస్వాగతం!

మానవుడే మహనీయుడు, మహనీయమైన మానవతా మాధుర్యం పంచగల భగవంతుడు. ఆ భగవంతుడు మీలో వుంటే, సాటిమనిషిని కుల, మత, వర్ణ, వర్గ, ప్రాంతీయ, రాజకీయ భేదాలులేకుండ, సోదరభావంతో చూడగల సువిశాల సుందర హృదయం మీకుంటే, మీగ్రామం, మీగ్రామంలోని ప్రజలంతా పాడిపంటలతో, భోగభాగ్యాలతో, ఆయురారోగ్య ఐశ్వర్యాలతో పవిత్ర భారతీయసంస్కృతికి ప్రతిబింబాలుగా, నిండూనూరేళ్ళు సుఖశాంతులతో వర్ధిల్లాలనే వజ్రసంకల్పం మీలోవుంటేనే మమ్మల్ని సంప్రదించండి.



ఐదేళ్ళలో గ్రామీణ బృందావనం

కేవలం ఐదేళ్ళలో మీగ్రామాన్ని, అందచందాల ఆనంద బృందావనంగా, భారతీయ సంస్కృతీ సుమ గంధాల నందనోద్యానవనంగా, అపురూప ఆయురారోగ్య నిలయంగా, ప్రాణవాయువులతో పరవశించే ప్రకృతిమాత ఆలయంగా, తెలుగుతల్లి జడను మందారంగా, భరతమాత నుదిటి సింధూరంగా తీర్చిదిద్దుకోవచ్చు. యావత్ ప్రపంచానికే ఆదర్శంకావచ్చు.

భారతీయిజమ్

మాకు ఏ రాజకీయ పార్టీలతోటి, వాటి ఇజాలతోటి, ఏ మతాలతోటి వాటి గతాలతోటి సంబంధం లేదు. సరిహద్దులులేని సువిశాల భారతీయ ఆయుర్వేద సామ్రాజ్యాన్ని ప్రపంచమంతా, ప్రతిఇంటా స్థాపించాలన్నదే మాసంకల్పం. ఆసంకల్పసాధన కోసం ఆవిర్భవించిందే **"సిద్ధనాగార్జున ఆయుర్వేద పీఠం"**. ఆపీఠంయొక్క అతిపవిత్రమైన ఆశయాల నుండి ఆవిష్కరించబడిందే **"భారతీయిజమ్"** శాస్త్రీయమైన మన భారతీయ విజ్ఞానాన్ని ప్రతిమనిషికి అందించి నవభారత అవతరణకు నాందిపలకాలన్నదే ఈ **"భారతీయిజం"**లో నిగూఢంగా దాగివున్న నిస్వార్థమైననిజం.

సంప్రదించేవారికి - అర్హతలు

1) ఇంతవరకు ఏ రాజకీయపార్టీతో సంబంధం వుండకూడదు. 2)చదువువున్నా లేకపోయినా సంస్కారం తప్పనిసరిగా వుండాలి. 3)అహింస, శాంతి, ప్రేమ, నీతి, దయగల మనస్తత్వం వుండాలి. 4) సహనం, సమర్థత, చాతుర్యం వుండాలి 5)అసూయ, ద్వేషం ఆవేశం పనికిరావు 6) కార్యదీక్ష, చిత్తశుద్ధి, పట్టుదల కావాలి. 7) ధైర్యం, సాహసం, ఆత్మ విశ్వాసం వుండాలి 8) నిస్వార్థం, నిజాయితీ, నిబద్ధత కావాలి. 9) పేదవాణ్ణి, ధనవంతుణ్ణి ఒకటిగా చూడగల సమభాగం వుండాలి 10) అనుకూల, వ్యతిరేక పరిస్థితుల్లో, పొంగకుండ కృంగకుండ దేనినైనా సమంగా భావించి, పరిస్థితులను అనుకూలంగా మలచుకోగల బుద్ధిబలం కావాలి.

-పండిత ఏల్చూరి.

ఈ ఆలోచనలు, అర్హతలు వున్నవారు వెంటనే సంప్రదించండి.

పీఠాధిపతి, సిద్ధనాగార్జున ఆయుర్వేదపీఠం,
రోడ్‌నెం. 5, ప్లాట్‌నెం. 17, జవహర్‌కాలనీ,
జూబ్లీహిల్స్, హైదరాబాద్ - 500 033


కొని చదివి దాచి పెట్టుకొనదగిన తెలుగు వారి ఏకైక ఆయుర్వేద మాసపత్రిక
అందరికీ ఆయుర్వేదం
ANDARIKI AYURVEDAM - अंदरिकि आयुर्वेदम
ఉచిత ఆయుర్వేద జీవన
విజ్ఞానవేదికా శిబిరాలు
మీరు అదృష్టవంతులైతే ఈ పత్రిక చదవండి! సంపూర్ణ ఆయురారోగ్యాలతో ఆనందంగా జీవించండి!

స్వదేశీ "అందరికి ఆయుర్వేదం" మాసపత్రిక వారి

వనమూలికావేదం

110 మూలికల వర్ణచిత్రాలతో - ఆ మూలికల ముఖ్య ప్రయోగాలతో

ఈ గ్రంథంలో వివరించిన మూలికలన్ని మన పల్లెప్రాంతాలలోను చాలాపట్టణాలలోను నర్సరీలలోను లభ్యమౌతయ్. ఒక్కొక్క మూలికతో అనేక వందల ప్రయోగాలు వున్నప్పటికీ వాటిలో అతి ముఖ్యమైన అందరికీ అవసరమైన ప్రయోగాలను మాత్రమే సూచించాము. ప్రతివ్యాధికి అనేక మార్గాలు వ్రాశాము కాబట్టి, వాటిల్లో ఎవరికి ఏది అనుకూలమో దానిని ఆచరించవచ్చు. ముఖ్యంగా ఈగ్రంథంలో వర్ణచిత్రాలను చాలా స్పష్టంగా మీరంతా అతిసులువుగా గుర్తుపట్టేవిధంగా ఇచ్చాము. కాబట్టి మాప్రియమైన పాఠకులంతా మొక్కలను గుర్తించడంలోను వాటి ఉపయోగాలను ఆచరించి ఇతరులకు ప్రచారంచేయుడంలోను భాగస్వాములు కావాలని కోరుతూ. ఎడిటర్ - పండిత ఏల్చూరి



ఆయుర్వేద మహర్షి

పండిత ఏల్చూరి

ఈ వనమూలికావేదం అనే గ్రంథం కావలసినవారు రూ. 330/- పోస్టు లేదా కొరియర్ చార్జితో కలిపి,డి.డి.లు,"అందరికి ఆయుర్వేదం" పేరుతోను, మనియార్డర్లు, అందరికి ఆయుర్వేదం, ప్లాట్‌నెం.17, రోడ్‌నెం.5, జవహర్‌నగర్‌కాలనీ, జూబ్లీహిల్స్ హైదరాబాద్-500033. అనే చిరునామాకు పంపాలి.

వివరాలకు : ఫోన్ : 040-23547132, సెల్ : 98490 17675.